1er Semestre 1928 Nc 29

BULLETIN DE LA Société Lorraine de Psychologie APPLIQUÉE

SOMMAIRE

Notre But.
Travaux de la Société.
A travers la Science .... X...
Comment souffrir ? .... Dr Henri Basse.
Le Trac .... Dr Fauvel.
Emile Coué. — Sa Méthode, son Esprit, son Influence .... Dr B...
« Ça passe » .... V. Benedetti
La Conquête de la Maladie .... David Masters.
Extraits de quelques Lettres.
Les Merveilles de l'Autosuggestion ..... Dr Alfred Brauchle.
La Confiance et l'Idéal de Guérison ... Dr X... (de Harley Street)
Un Remède héroïque .... X...

SIÈGE SOCIAL

NANCY - 186, rue Jeanne-d'Arc, 186 - NANCY

IMPR. ARTS GRAPHIQUES - NANCY

1928

SOCIÉTÉ LORRAINE DE PSYCHOLOGIE APPLIQUÉE

SUGGESTION - HYPNOTISME - PSYCHOLOGIE

NOTRE BUT

Le but de la Société est l'étude des phénomènes dus à la suggestion et à l'hypnotisme proprement dit et des applications possibles de ces phénomènes à l'éducation, la rééducation, la guérison des maladies, etc.

Présidents d'honneur.

MM. Docteur Bérillon, ❋, médecin inspecteur des asiles d'aliénés, Paris.
Boirac, ❋, recteur de l'Académie de Dijon (décédé).
Docteur Burlureaux, O❋, ancien professeur au Val-de-Grâce, Paris.

Membres d'honneur.

Ch. Baudouin, professeur à l'Institut Jean-Jacques Rousseau de Genève.
Amiral Beatty, premier Lord de l'Amirauté, Londres.
Docteur Charles de Blois, Sanatorium de Trois-Rivières, Canada.
Le Grand-Duc Boris de Russie.
Docteur Boucher, O❋, président honoraire de la Société protectrice des animaux, Nancy.
Bovet, directeur de l'Institut Jean-Jacques Rousseau de Genève.
Claparède, professeur de psychologie à l'Université de Genève.
Docteur Coste de Lagrave, Paris (décédé).
Docteur Dumont, Nancy.
Docteur Bernard Glueck, New-York.
Docteur Joire, ❋, président de la Société universelle d'Études psychiques, Lille.
Mengin, C ❋, ancien bâtonnier de l'Ordre des avocats, ancien maire de Nancy, décédé.
Paul Mérouze, sous-préfet de Neufchâteau.
Docteur M. S. Monier-Williams, Londres.
Rev. O' Flaherty, Edimbourg.
Docteur Prost, Paris.
E. Reymond, Winterthur (Suisse).
Docteur Stumper, Esch (Luxembourg).
Docteur Witry, Metz.
Docteur Dudley d'Auvergne Wright, Parracombe, Angleterre.

Bureau.

Mme E. Coué, *présidente*;
M. Millery, *vice-président;*
Colonel Poirine, O ❋, *trésorier;*
Commandant Müller, O❋, *secrétaire.*



TRAVAUX DE LA SOCIÉTÉ

La Société Lorraine de Psychologie appliquée continue son effort pour répandre de plus en plus les idées de son fondateur. Il est permis de constater un progrès certain pour l'année 1927. La correspondance arrivée à Nancy en provenance de tous pays montre que la suggestion entre complètement dans le domaine public et y prend une belle place. On est surtout heureux de voir que des médecins s'intéressent beaucoup à la question et emploient la Méthode Coué dans leurs traitements. C'est la réalisation d'un des buts les plus chers de M. Coué : le corps médical utilisant pour la guérison des maladies les phénomènes dus à la suggestion.

Les séances à l'Institut de Nancy ont eu lieu régulièrement suivant la méthode stricte de M. Coué et bannissant de l'enseignement tout ce qu'il ne voulait pas. Le but poursuivi a été de la répandre tel qu'il le faisait sans y joindre un cours de psychisme qui ne serait pas goûté. L'assistance constante, les progrès réalisés, prouvent que l'idée poursuit son chemin et gagne du terrain.

A TRAVERS LA SCIENCE

L'imagination en médecine.

La petite station balnéaire de Lamalou-les-Bains a élevé un monument à la mémoire du Dr Charcot. Elle a eu raison de perpétuer le souvenir du grand savant qui porta au loin le renom de la médecine française et qui de son vivant comptait déja parmi les plus illustres médecins du siècle passé.

Le grand public ne connaît Charcot que par ses travaux sur l'hypnotisme et la suggestion. Mais les médecins savent qu'il a été le premier à débrouiller le chaos des maladies

nerveuses et à permettre à chacun de s'y reconnaître. C'est lui encore qui, dans une série de leçons merveilleuses de clarté et de précision, montra aux médecins le rôle énorme que l'imagination joue dans l'apparition ainsi que dans la guérison des maladies nerveuses indépendantes d'une lésion visible et palpable du système nerveux. On connaît, du reste, sa communication retentissante sur la foi qui guérit.

Les élèves n'ont eu garde d'oublier l'enseignement du maître. Et c'est ainsi que, sous le titre de *Douleur à volonté*, le Dr Brissaud a fait connaître l'histoire d'un certain nombre de malades qui appellent pour ainsi dire la douleur et endurent les pires souffrances du fait de leur imagination mal réglée.

La Douleur à volonté

Ces « amateurs » de la douleur ne sont pourtant pas des fous ni des maniaques. Ce sont tout simplement des nerveux dont le cerveau, très impressionnable, contrôle mal les sensations et ne sait pas se débarrasser d'un *souvenir*, cause de tout le mal. En l'espèce, le souvenir est généralement celui d'une affection douloureuse et amplifiée par l'imagination; il persiste encore quand la maladie elle-même a disparu depuis longtemps. Une circonstance accidentelle vient-elle à réveiller ce souvenir, la douleur qui n'a plus aucune raison d'être reparaît. Que la chose se répète plusieurs fois de suite, le pli sera pris et une affection douloureuse chronique se trouvera créée de toutes pièces. Un exemple pris sur le vif va nous montrer comment se constituent ces maladies bizarres. Nous verrons alors comment la foi qui guérit peut aussi faire naître des maladies.

Voilà une jeune femme qui vient consulter pour une maladie fort étrange. Dans la journée, elle n'a rien, se porte comme un charme, va, vient et trotte sans éprouver la moindre douleur. Mais depuis trois mois, elle est réveillée régulièrement toutes les nuits, exactement à deux heures du matin, par une douleur atroce dans la jambe gauche, douleur tellement violente que pour la calmer elle est obligée de se faire des piqûres de morphine. Qu'elle se pique ou non, sa douleur cesse toujours brusquement et très exactement à cinq heures du matin. Pourtant la jambe dont elle se plaint est saine et on a beau l'examiner on trouve que la peau, les muscles, les os, les articulations, les nerfs et le reste ne

présentent aucune lésion. D'où viennent donc les crises douloureuses qui ont conduit cette femme à la morphinomanie?

Elles viennent d'une entorse du genou que la malade a eue auparavant et dont elle ne se souvenait même plus. Et voici comment le Dr Brissaud explique le rôle de cette entorse :

Cette entorse, comme toutes les entorses, était naturellement douloureuse et faisait souffrir la malade surtout la nuit quand elle était couchée. Peut-être même l'a-t-elle réveillée plusieurs nuits de suite, si bien qu'en se couchant la malade n'avait qu'une crainte, c'était de se voir réveillée par la douleur. Dans cet état d'esprit où la pauvre femme *attendait* la douleur, l'appelait presque, celle-ci venait effectivement par le fait de l'autosuggestion et faisait cruellement souffrir la malade, grâce à une sorte d'hallucination douloureuse dont le point de départ était le souvenir de la douleur réelle causée par l'entorse. La femme avait ses crises douloureuses parce qu'elle avait peur d'être reprise par les douleurs, et elle avait peur parce que les douleurs qu'elle appréhendait venaient réellement à heure fixe.

Que fallait-il faire pour rompre ce cercle vicieux et débarrasser la malade de ses crises? Effacer chez elle l'ancien souvenir de la douleur réelle provoquée antérieurement par l'entorse et créer, dans son esprit, la conviction absolue qu'elle ne souffrirait plus. A cet effet, on mit la jambe dont elle se plaignait et qui était parfaitement saine dans un appareil très compliqué et on expliqua à la malade comme quoi avec un appareil de cette envergure il était matériellement impossible que les douleurs reviennent.

Suggestionnée de cette façon aussi bien par l'aspect imposant de l'appareil que par la parole persuasive du médecin, elle dormit la nuit d'une traite et ne fut pas réveillée par la crise qu'elle n'attendait plus. Sa foi dans les vertus mirifiques de l'appareil s'en accrut encore davantage, et huit jours plus tard, voyant qu'elle passait tranquillement les nuits, elle se crut guérie et demanda à être débarrassée de son appareil. Elle s'était suggestionné une affection douloureuse et c'est par la suggestion qu'elle fut guérie, car il va de soi que l'appareil n'a été pour rien dans cette guérison.

Quelquefois ces affections douloureuses et pénibles, créées de toutes pièces par les malades, se présentent avec un cachet encore plus étrange.

Ainsi le Dr Bernheim a eu à soigner une jeune fille qui

depuis plusieurs mois présentait une toux très douloureuse, vrai rugissement continu, qui commençait exactement à sept heures du matin et se terminait non moins exactement à huit heures du soir.

Cette toux bizarre a résisté à tous les traitements possibles et imaginables. Savez-vous comment on l'a guérie? En avançant simplement l'heure sur la pendule. Quand au lieu de tousser pendant treize heures, la jeune fille, qui se guidait sur la pendule, arriva à ne plus tousser que pendant huit heures, on lui fit connaître la supercherie. Elle comprit le ridicule de la situation et cessa de tousser du jour au lendemain.

Un autre cas non moins curieux est celui d'une dame qui, à la suite d'une frayeur, est depuis deux ans prise à déjeuner de crises convulsives qui surviennent régulièrement entre le premier et le deuxième plat. Ici encore rien ne justifiait, au point de vue médical, l'existence de ces crises. On fit croire à cette dame qu'elle avait une dyspepsie et que pour guérir elle ne devait manger à son repas qu'une omelette ou une côtelette, mais toujours *un seul plat.* Grâce à cet artifice, grâce à l'absence d'un deuxième plat, la malade n'eut plus l'occasion d'avoir sa crise entre les deux premiers plats et guérit en quelques jours.

Des malades imaginaires que tout ça, direz-vous. D'accord. Seulement les souffrances de ces malades n'en sont pas moins réelles. Comme nous l'avons dit, ils souffrent parce qu'ils attendent et appellent pour ainsi dire la douleur. A ce point de vue, le Dr Brissaud a eu parfaitement raison de désigner ces maladies à la fois imaginaires et réelles sous le nom de douleur à volonté.

Journal *Le Petit Parisien.*

COMMENT SOUFFRIR?

par le Dr Henri BASSE

La souffrance? nous la rencontrons dès notre naissance et tout au long de notre vie, en nous et autour de nous, sous les formes les plus variées : douleur physique, angoisse

morale, souffrance du cœur. A tel point, qu'elle fait pour ainsi dire corps avec la vie humaine qui en est toute pétrie et que nul ne saurait lui échapper. Aussi, de même qu'il convient d'apprendre à se gouverner soi-même pour donner toute sa mesure, de même qu'il faut se rendre maître de sa sensibilité, de sa pensée, de ses sentiments, de même il faudra opposer à la souffrance, quand elle se présentera, à la mort aussi qui est le terme inéluctable, l'attitude la meilleure, la plus digne d'un homme; à tous points de vue nous n'y trouverons qu'avantages. Il est utile pour cela d'avoir réfléchi d'avance à cette question, de s'y être préparé, afin de ne pas être surpris par elle. Les résolutions sont prises quand on a son sang-froid et elles s'exécutent d'elles-mêmes quand la détresse est venue.

La souffrance est si générale dans l'humanité que, de tout temps, son problème a préoccupé les philosophes et les hommes de religion. Pourquoi la souffrance? disent-ils. Pourquoi Dieu, infiniment bon, a-t-il imposé cette horrible épreuve à sa créature? Je ne veux pas m'appesantir sur les diverses solutions données au problème du mal. Il semble que le plus grand accord soit fait, aujourd'hui et dans le passé, sur la conclusion suivante : la souffrance n'est pas l'œuvre de Dieu, elle est la conséquence directe du mal et du péché, dont nous sommes seuls coupables et responsables. C'est un bienfait, car elle est une expiation, un rachat, une rédemption. Elle est en même temps une coopération à l'œuvre suprême de rédemption du Christ, ajouteront les chrétiens, et le catholicisme complètera cette croyance par la doctrine admirable de solidarité, de la communion des saints et de la reversibilité des mérites, toutes les âmes étant solidaires dans ce monde et dans l'autre et pouvant mériter et expier les unes pour les autres. La plupart des hommes ne voient, en effet, dans la vie d'ici-bas, qu'une préparation, une épreuve qui nous achemine vers nos destinées éternelles. Les athées, matérialistes, libres-penseurs, ne voient, eux, dans le mal, que la rançon du progrès et la conséquence de la civilisation. Peu soucieux d'une justice suprême, ils ne songent qu'à s'en préserver le plus possible et à jouir au mieux de la vie qui nous est faite. Mais dans quelle faible proportion y parviendront-ils et quelle impuissance est la leur? C'est le mal sans remède : du moins, en me mettant à leur place, moi je n'en vois pas.

Mais finissons-en avec ces réflexions métaphysiques et abordons le problème sous son côté moral qui est celui qui nous intéresse davantage ici.

Voyons rapidement quatre doctrines, quatre grandes attitudes de l'humanité devant la souffrance : le stoïcisme, le pessimisme bouddhique, le fatalisme, le christianisme.

Pour les stoïciens, la vertu est l'unique bien, tout le reste est indifférent. Le plaisir et la douleur ne sont par eux-mêmes ni bons ni mauvais; de même la richesse et la pauvreté, la santé et la maladie, la vie et la mort. La vertu consiste à vivre selon la nature et la raison. Nous devons mépriser les choses qui ne dépendent pas de nous pour nous attacher à celles qui sont en notre puissance. Etre plus fort que la douleur, mettre sa joie dans sa force et son courage, voilà l'attitude stoïcienne. « Douleur, tu n'es qu'un nom » disent-ils. C'est une attitude d'orgueil. Il y a certes dans cette maîtrise de soi, allant jusqu'au mépris de la souffrance, une âpre joie. Mais est-il besoin de montrer qu'elle ne peut être comprise et réalisée que par une élite et que cet état de tension, cet effort de la volonté contre la douleur ne fait qu'accroître le mal qu'on veut combattre. Cette doctrine survit aujourd'hui dans certaines sectes dont les adhérents vont jusqu'à nier la souffrance et la maladie qui, pour eux, n'ont aucune réalité mais sont une pure création de notre imagination. Mais toute doctrine, même erronée, contient sa part de vérité, et nous pouvons en retenir pour nous-mêmes ce qu'elle a de bon, c'est-à-dire que nous devons chercher à nous rendre maîtres de nous-mêmes et de notre sensibilité en face de la souffrance, comme il convient que nous nous dominions sous tous les autres rapports, ainsi que nous l'avons déjà montré ici.

Pour le pessimisme bouddhique, au contraire, la vie n'est qu'une illusion, un rêve sans but et sans terme. Seule la souffrance existe et, pour y échapper, nous devons nous détacher de tout et éteindre en nous jusqu'a désir de vivre, ce qui tend comme idéal à un anéantissement complet, le nirvâna. Point n'est besoin, je crois, de discuter cette doctrine dans son fond. Seules, cette acceptation sans révolte, cette abnégation sont à retenir ici et à utiliser pour notre part.

Quant au fatalisme musulman, pour lui, tout est écrit d'avance de ce qui doit nous arriver de bon ou de mauvais.

Rien ne servirait de vouloir nous y opposer, ni d'y rien changer par notre action personnelle. A quoi bon?... Restons bien indifférents et acceptons tout ce qui survient. Cette indolence du musulman trouve peut-être aussi sa complicité dans le climat et le caractère de la race. De là vient, dans les pays musulmans, la stagnation de la civilisation. Cependant, pour M. Huguet, dans son cours à l'Institut Colonial de l'Université de Nancy sur la civilisation musulmane, ce fatalisme musulman aurait moins de passivité qu'on ne l'imagine d'ordinaire.

Enfin, pour finir, la conclusion du christianisme que nous avons déjà effleurée plus haut. Cette vie est un temps d'épreuve dont il faut triompher pour mériter le bonheur éternel. L'homme coupable est l'auteur du mal qu'il faut réparer et expier. Le chrétien, devant la souffrance, pourra exhaler une plainte, pour finir par l'acceptation et la résignation, suivant l'exemple du Christ, son maître. Cette résignation chrétienne que d'aucuns ont critiquée, n'est pas une attitude de passivité et de faiblesse, mais d'une incroyable puissance d'action et de résistance. Elle a sa source dans cette plainte de Jésus au Jardin des Oliviers : « Père, que ce calice s'éloigne de moi, mais comme vous voulez, non pas comme je veux ! » Elle s'exprime dans ce passage de l'*Imitation de J.-C.* que je me permets de transcrire ici : « Seigneur, vous savez ce qui est le plus avantageux; que telle ou telle chose se fasse selon votre volonté. Donnez-moi ce qu'il vous plaît. Traitez-moi en la manière qui vous est connue, selon qu'il vous sera agréable et à votre plus grande gloire. Placez-moi où vous voulez que je sois, disposez librement de moi en toutes choses. Je suis dans votre main, tournez-moi, retournez-moi comme il vous plaira. Me voici, je suis votre serviteur et prêt à tout : car je ne désire point vivre pour moi, mais pour vous; qu'il vous plaise que ce soit toujours dignement et parfaitement. » (L. III, chap. XIV.)

A côté des glorieux martyrs, subissant dans la joie et en chantant des cantiques, les plus affreux supplices, soutenus, objecte-t-on quelquefois, par l'exaltation qui supprime la douleur, nous en avons tant connu, de ces âmes d'élite, accablées de toutes les épreuves qu'elles subissaient avec une sérénité dont elles ne se départaient jamais, gardant au milieu des souffrances la même douceur, le même sourire, la même paix, sans forfanterie comme sans exaltation, avec

une complète humilité et avec le seul souci de se servir de leurs épreuves pour devenir de moins en moins imparfaites et faire le plus de bien possible autour d'elles; âmes de beauté et de lumière, où l'on devine la flamme intérieure qui les illumine et où transparaît comme un reflet de Dieu!... A ces âmes-là, nous n'avons pas à leur apprendre à souffrir, nous n'avons que des leçons à recevoir d'elles. Selon moi, il n'y a pas d'attitude plus haute en face de la douleur.

Nous avons vu les philosophies et les religions se préoccuper surtout du problème de la souffrance, mais comment pourrait y rester indifférent le médecin dont le but, le noble idéal est de « guérir quelquefois, soulager souvent et consoler toujours ». Aussi, je n'insisterai pas sur tout l'arsenal dont est armée aujourd'hui contre la douleur physique la médecine moderne, si bien qu'on peut dire que la souffrance physique est presque toujours adoucie, sinon supprimée complètement. Contre la douleur morale, les déchirements du cœur, la difficulté est plus grande, mais non pas sans remède. Le sujet est très vaste. Je me bornerai aujourd'hui à quelques conseils pratiques d'ordre général.

Comment souffrir? D'abord il faut réduire à sa plus simple expression le mal dont nous souffrons, mal physique ou mal moral, et, pour cela, nous garder de l'augmenter et de l'aggraver par notre fait. Une manière de l'accroître est d'y penser tout le temps et de nous en plaindre à toute rencontre. Il faut en détourner notre esprit le plus constamment possible. Dans le plus grand nombre des cas l'esprit reste libre; nous pouvons l'appliquer à un objet différent de nos inquiétudes : c'est un grand remède. Nous n'y penserons volontairement que le temps nécessaire pour les décisions et les observations utiles.

Se plaindre? à quoi bon? en êtes-vous soulagés? Je crois que c'est tout le contraire; et les autres? Vous les importunez.

De même, il faut savoir bien nous rendre compte et profiter légitimement de toutes les satisfactions qui nous sont laissées malgré notre mal. Il n'est pas d'existence si déshéritée à laquelle il ne reste quelques joies. Il faut savoir apprécier ce que nous avons au lieu de regretter toujours ce qui nous manque.

Gardez-vous des inquiétudes vaines, des exagérations inutiles, des interprétations fausses. Combien souvent décuplons-nous notre mal par l'idée que nous nous en faisons. A ce

point de vue l'imagination est bien appelée la « folle du logis ».

Souvent même l'idée suffit à créer le mal à elle seule. Evitons soigneusement les autosuggestions nuisibles que nous nous faisons trop souvent sans nous en rendre compte. Nous jouissons d'un pouvoir très grand sur notre inconscient par l'intermédiaire de notre imagination, comme l'a montré Coué. Sachons en user pour notre plus grand bien et notre soulagement, en nous faisant souvent des autosuggestions favorables qui auront sur tout notre être physique et moral une action efficace de réconfort et de stimulation. « Je ne pense pas à mon mal, je vais de mieux en mieux, je ne souffre pas, je suis courageux, je suis guéri. » Autant de phrases que nous pouvons varier suivant les besoins et nous répéter à tout instant avec le plus grand profit.

Enfin, par dessus tout, nous devons combattre l'égoïsme, la concentration sur nous-mêmes qui nous fait accorder une importance excessive à tout ce qui nous touche, alors qu'elle nous semble toujours si légère, la croix des autres. Exerçons-nous à l'abnégation, au détachement de nous-mêmes jusqu'au sacrifice, quand il le faut, et à l'amour du prochain. Pour cela, penchons-nous sur les souffrances des autres, cherchons à les comprendre avec délicatesse, à les soulager, disons la parole qu'il faut et qui console : voilà le meilleur remède à notre mal. Celui qui, en tout, ne recherche que son propre bonheur et son plaisir, soyez-en bien certains, ne les trouvera jamais, mais il ne rencontrera qu'amertume et désillusion. Ce détachement de soi, que d'aucuns trouveront contre nature, est cependant, et l'expérience le prouve, le meilleur acheminement vers la joie et vers la paix intérieure.

En conclusion, servons-nous de notre mal pour devenir meilleurs en développant en nous le courage, l'énergie, la patience, la bonté et le dévouement. Et quand nous aurons triomphé de l'épreuve, la lumière et l'expérience que nous y aurons trouvées, faisons-les partager à ceux de nos frères qui souffrent comme nous. C'est alors que nous aurons été réellement plus forts que la souffrance. C'est dans ce sens que nous pouvons conclure par le vers d'Alfred de Musset :

L'homme est un apprenti, la douleur est son maître.

Nancy, 15 janvier 1924.

Reproduit de la Revue *Le Corps et l'Esprit*

LE TRAC

par le Dr FAUVEL

S'il est un mal qui répand la terreur dans certaines professions (artistes, avocats, professeurs, etc.), c'est bien le trac; cette affection est si fréquente que les artistes regardent avec admiration et envie les rarissimes camarades qui, avant et pendant la représentation, gardent un calme imperturbable et que la peur ne vient même pas effleurer.

Le trac est une phobie qui se manifeste au sujet de l'accomplissement d'un acte extérieur, sous l'influence d'individualités diverses.

Tous les tempéraments peuvent être victimes du trac, mais plus particulièrement les hystériques, les neurasthéniques et les timides.

Une dépression nerveuse, la fatigue, le surmenage, le chagrin peuvent déclencher accidentellement le trac. Un défaut naturel, une difficulté de prononciation, le bégaiement, par exemple, y contribuent; de même la peur du ridicule ou d'une non-réussite.

D'autres causes aussi engendrent cette phobie: le souvenir d'un insuccès trouble parfois un artiste toute sa vie si la psychothérapie n'intervient pas. Un cauchemar joue souvent le même rôle. De plus, le trac est contagieux; les artistes se le communiquent mutuellement et l'entretiennent par des conversations et des réflexions déprimantes.

Le trac se produira plus facilement lorsque le public est réputé difficile, lorsqu'il y a dans la salle une personnalité marquante au jugement de laquelle on attache une grande importance. L'attente anxieuse qui précède la représentation favorise la phobie. Une déception (par exemple, une salle peu nombreuse) est souvent à la base du trac; l'artiste reporte la cause de l'absence de spectateurs en partie sur lui-même.

Pour que le trac se produise, il faut un acte extérieur en présence d'individualités diverses.

A l'occasion de certaines circonstances, visites, examens, concours, le trac peut se développer chez tout le monde; les candidats au baccalauréat ou à l'internat en savent quelque chose.

Les effets en sont immédiats ou éloignés : au moment même, on constate une inertie de toutes les facultés, souvent une amnésie temporaire; quelquefois un éblouissement, des vertiges; la voix perd son timbre, elle devient blanche; des troubles physiques se produisent parfois aussi : arrêt de la digestion, vomissements, oppression, palpitations, tremblements, etc... Adrienne Lecouvreur, au moment de jouer un drame dont l'issue était douteuse était prise de diarrhée « au point d'aller vingt fois à la garde-robe et de rendre le sang pur ». Le détail est réaliste, mais combien significatif.

Il en est qui éprouvent cette émotion à un tel point qu'ils vont jusqu'à souhaiter un malheur qui les empêcherait de jouer ou de plaider. Mme Pierson espérait un accident imprévu qui lui fournirait prétexte à ne pas jouer. L'avocat Paillet, en se rendant au Palais, passait tout près des maisons en construction, avec le secret espoir qu'une poutre égarée lui casserait la jambe et qu'il serait, de la sorte, dispensé de parler.

Le trac aura aussi des résultats éloignés, car tout accès de trac est une suggestion de trac pour l'avenir.

Cette maladie deviendra, pour celui qui en est atteint, une véritable obsession; ce malade versera dans l'hypocondrie, le pessimisme s'il ne connaît pas le moyen de réagir; peut-être même abandonnera-t-il son métier et gâchera-t-il ainsi toute son existence.

Il faut soigner ces malades non par des médicaments, mais d'abord en leur faisant suivre une bonne hygiène (suppression des excitants : alcool, thé, café, tabac — sommeil prolongé — exercices physiques) et surtout, par le moyen de la suggestion, en effaçant de leur subconscient, autant qu'il est possible, le souvenir des échecs, en leur rendant la confiance en eux-mêmes.

Tous ceux qui, du fait de leur profession, sont exposés au trac, devront pratiquer la méthode Coué avec persévérance; leur avenir en dépend.

Paris, avril 1928.

ÉMILE COUÉ

SA MÉTHODE, SON ESPRIT, SON INFLUENCE

Je viens d'achever la lecture du livre publié récemment sur l'initiative d'Abauzit, Baudouin, etc., à la mémoire de Coué. — J'avoue que je n'y ai pas tout à fait retrouvé l'impression que m'a donnée la fréquentation de l'homme lui-même, et il faut bien reconnaître qu'au milieu des fleurs déposées sur sa tombe se trouvent quelques épines. — Je crois qu'il en est toujours ainsi, et que tout homme qui a eu la bonne fortune d'accomplir une œuvre utile à l'humanité doit s'attendre, comme récompense, à encourir la critique, la contradiction, l'incompréhension quelquefois et souvent l'injustice. — On ne saurait s'en étonner, même dans un volume composé à la mémoire de cet homme de bien.

Tous s'accordent, en effet, à louer le caractère de l'homme, son désintéressement, sa foi ardente, son amour agissant de ceux qui souffrent, et sa puissante personnalité. —

On discute sa méthode. — Ce qui me frappe, c'est que si ces discussions, ces objections avaient eu lieu devant Coué lui-même, je le vois souriant d'un sourire fin, un peu sceptique, un peu énigmatique, et ne répondant rien.

Je crois que cet homme avait une foi entière en ce qu'il prêchait, en l'efficacité de la méthode qu'il enseignait, à laquelle il avait donné volontairement une forme très simple pour la mettre à la portée de tous, mais qu'il avait un profond dédain pour les théories et les théoriciens, et que le seul désir qui l'animait était de se rendre pratiquement utile en faisant du bien au plus grand nombre possible d'hommes.

Ses conférences, ses voyages n'avaient aucun but de recherche de célébrité, mais visaient seulement à atteindre le plus de monde possible. C'était avant tout un apôtre et un philanthrope. — Bien loin de lui le souci en théorie de « couper les cheveux en quatre ». — Quand les théoriciens auront fait à ceux qui souffrent et ont besoin d'être relevés ou encouragés autant de bien que lui-même, peut-être pourra-t-on le discuter. —

Voilà fixé à mon sens un petit point de la psychologie de la personnalité de Coué.

Ce qui est aussi frappant à la lecture de ces quelques pages, c'est de voir combien il est difficile à des hommes, même éminents, de juger objectivement et d'échapper à la hantise de leurs idées familières.

L'éminent Professeur au Collège de France, Pierre Janet, interprétera les succès de la méthode d'autosuggestion de Coué à la lumière des idées qu'il a défendues dans son livre des *Médications psychologiques* et y verra surtout une action de stimulation psychanalytes.

Les psychanalystes, eux, recourront aux explications habituelles du freudisme sur lesquelles il serait trop long d'insister, et invoqueront la « resocialisation du moi », l'incorporation au pire. Ils reprocheront à l'autosuggestion de provoquer un transfert qu'il est impossible de résoudre ensuite contrairement à la psychanalyse et de n'amener la guérison qu'au prix d'une régression. Ils font aussi intervenir pour expliquer le grand succès de Coué l'influence de sa personnalité.

Dans toute psychothérapie, la personnalité du médecin ou de l'opérateur a forcément une grande importance par la conviction profonde qu'il a lui-même en l'efficacité de sa méthode, conviction qui se communique au sujet, et Coué avait cela au plus haut point. Plus l'ascendant du psychothérapeute est grand, plus son action a de puissance. Cela est évident et ne demande même pas à être discuté. Mais en ce qui concerne le cas particulier, nous devons constater que maintes fois nous avons vu les mêmes succès remarquables, dans des affections nerveuses notamment, avec la même méthode pratiquée par d'autres, sans que puisse intervenir l'influence de la personnalité de Coué (1), ni de l'incorporation à la collectivité des couéistes (resocialisation du moi) qu'invoque le Dr Charles Odier dans son article. Parce que, dans les cas auxquels je fais allusion, les malades ignoraient tout rapport entre la thérapeutique appliquée et la personnalité et la méthode de Coué. J'ajoute que, dans certains de ces cas, la personnalité appliquant la méthode n'offrait peut-être aucune des qualités utiles pour obtenir l'ascendant nécessaire : il s'agissait d'êtres nerveux, impressionnables, versatiles, et cependant les succès furent les mêmes. On ne saurait les attribuer qu'à l'efficacité de la méthode elle-même.

---

(1) *Voir Extraits de lettres*, page 23.

De même, nous avons vu de nombreuses guérisons obtenues en dehors de tout phénomène de régression psychique, à un stade infantile et en dehors de toute action de « transfert thérapeutique, impossible à résoudre dans la suite, et entraînant la dépendance effective et morale, consciente ou inconsciente du malade à l'égard du thérapeute qui le suggestionne » (1).

Il suffit souvent, pour le prestige de l'opérateur, d'obtenir une certaine estime pour son caractère et la confiance du sujet en sa méthode, et nous avons observé maintes fois les résultats obtenus se maintenir en toute indépendance du sujet vis-à-vis du médecin. — Assurer cette indépendance constituait du reste un des principaux soucis de Coué.

Tout cela, ces réserves faites, ne manque cependant pas d'intérêt et cet échange d'idées sur un sujet qui nous tient à cœur n'est pas sans profit. Il faut bien reconnaître que toute théorie et toute doctrine humaine se devraient de ne pas être trop exclusives. A côté d'erreurs ou d'exagérations, il est rare que chacune ne comporte pas sa part de vérité. A l'admettre, il y aurait plus de largeur d'idées et plus de compréhension entre les diverses façons de voir.

Enfin, de ce petit volume consacré à Coué, nous retiendrons surtout, en conclusion, cette affirmation du philosophe éminent qu'est le Dr Pierre Janet, qu'il reste là un terrain d'études particulièrement fécond à explorer et que si ce champ a été injustement abandonné après Charcot, si Coué a su de nouveau attirer l'attention publique sur le puissant intérêt qui s'y attache, si, pressé par le temps et entraîné par la préoccupation maîtresse qui était la sienne de propager le plus possible la méthode en laquelle il avait foi, dans un but de philanthropie et de bienfaisance, il a laissé de côté, et il ne pouvait faire autrement, l'étude critique, l'observation méticuleuse des faits et le contrôle scientifique, ce travail reste à faire et réserve des satisfactions à ceux qui l'entreprendront. Nous en avons l'impression nette. Pour Janet lui-même, ce qu'on a appelé la suggestion, qui est un terme un peu usé, constitue « une thérapeutique assez connue, qui a eu son heure de célébrité et d'efficacité et qui certaine-

(1) La *Méthode Coué et l'Inconscient* par le Dr Charles ODIER, de Genève.
Emile Coué, Sa méthode, Son esprit, Son influence. Édit. Félix Alcan.

ment n'a pas encore donné tout ce qu'elle pouvait donner ». A Coué l'honneur et le mérite de nous l'avoir rappelé.

Cette étude, nous croyons savoir qu'on s'y intéresse à l'étranger, particulièrement en Allemagne, avec la discipline laborieuse et la méthode qu'on sait y apporter à toute étude.

Allons-nous encore permettre que nous revienne, avec une marque étrangère, ce qui a été découvert et inauguré chez nous? Là est la question.

D[r] B...
24 mars 1928.

ÇA PASSE

par V. BENEDETTI

« Un fin lettré à qui une dame demandait d'écrire un petit chef-d'œuvre sur la bienfaisante « Méthode » (d'Emile Coué) s'y refusa absolument, et, s'appuyant sur le simple mot qui, employé selon la « Méthode », aide à la disparition de toute souffrance : « Ça passe..., voilà le chef-d'œuvre », affirmait-il! (1).

Et réellement, la valeur de cette formule géniale de notre regretté Professeur Coué (formule que l'on doit répéter rapidement et à haute voix, en se passant légèrement la main sur la partie douloureuse) se trouve confirmée par les expériences d'autres esprits éclairés. L'illustre psychologue anglais, Chr. Larsen, dans une autre phrase heureuse qui s'accorde parfaitement avec celle de Coué, dit : « Résistez en pensée (*Resist in mind*); ne dites jamais : Il fait trop chaud ou bien il fait trop froid, et vous supporterez beaucoup plus facilement ces inconvénients. »

De même, Miss Curtis dit : « Vous savez que pour guérir un mal quelconque la condition la plus importante est celle de pouvoir l'éloigner de notre esprit. » Et ceci est exactement ce que l'on obtient avec la formule de Coué.

Dans un de nos précédents articles (2), nous avons signalé

---

(1) COUÉ. *La Maîtrise de Soi-même*, 1928, p. 105.
(2) BENEDETTI. *Bulletin de la Société Lorraine*, n° 22, p. 18.

les expériences du Dr Abrams, docteur américain malheureusement trop tôt décédé, expériences que je trouve utile de rappeler ici en quelques mots.

« Le Dr Abrams a trouvé qu'en plaçant une petite boulette « de moelle de sureau électrisée à proximité d'une tumeur « (carcinome, etc.), la petite boulette est attirée vers le siège « du mal. Si le malade sait penser fortement et avec convic- « tion, et répète en même temps : Je n'ai plus de tumeur, je « suis guéri, la boulette « n'est plus attirée vers le siège du « mal, etc. »

F. L. Rawson, fondateur de la « Society of Right Thinking » de Londres, affirme que si nous réussissons à éloigner de notre esprit une pensée pénible, celle-ci n'a plus aucun pouvoir sur nous, parce que l'unique pouvoir du mal ou de la douleur est celui que nous lui attribuons dans notre imagination. Or, la répétition rapide et à haute voix de la phrase sacramentelle : « Ça passe » sert précisément à chasser l'idée de mal et à dissiper l'atmosphère pesante qui enveloppe notre esprit.

Nous pourrions apporter beaucoup d'autres témoignages pour prouver l'efficacité de l'heureuse trouvaille du professeur Coué. Mais aujourd'hui la manifestation sportive extrêmement répandue par tout notre globe vient ajouter sa preuve décisive aux théories des esprits éclairés que je viens de citer.

La *boxe*, ce sport si rude, paraît avoir surgi exprès pour prouver la vérité du « ça passe » de Coué. Dans ce nouveau genre de sport les vainqueurs ne sont pas toujours ceux qui ont les muscles les plus développés ou le coup d'œil le plus sûr, mais ceux qui ont appris l'art nouveau (et vraiment salutaire) ..... *d'encaisser*, à savoir : l'art de dire : ça passe, au *droit* qui fait jaillir le sang du nez; l'art de dire : ce n'est rien, au *swing* qui fait cracher une paire de dents, et *resist in mind* (résistez en pensée) au *direct* qui vous fait sortir un œil de l'orbite. — « Ça passe, ce n'est rien..... » Voilà ce qui fait vaincre : celui qui n'est pas prêt à recourir en esprit à ces formules magiques, qui n'a pas en lui ce sentiment profond permettant de chasser de l'idée la pensée et la crainte de la douleur, tombe par terre et reste .....knock out.

Je crois utile de rapporter quelques détails sur la rencontre des deux plus fameux boxeurs, Dempsey et Sharker. Sharker assène un droit à la mâchoire de Dempsey qui saigne

copieusement. Sharker envoie Dempsey aux cordes en le faisant saigner abondamment de la bouche. Mais Sharker lui-même perd le sang par les yeux. Dempsey reçoit d'autres directs, mais continue à combattre hardiment. A la septième reprise Dempsey par un terrible gauche fait Sharker knock out. Celui-ci tombe la face contre terre et les bras étendus (à peu près assommé). (1).

Il semblerait presque qu'une Providence supérieure ait favorisé le développement de ce sport dans le seul but peut-être de prouver aux hommes, aussi intelligents qu'obstinés dans leurs idées fausses, cette faculté encore ignorée des psychologues eux-mêmes de résister par la puissance de l'esprit aux forces physiques sous lesquelles on a succombé jusqu'à présent; et de leur faire toucher du doigt cette vérité qu'au dedans de nous il y a quelque chose de supérieur au corps et à la douleur.

Un autre exemple dans la vie pratique de la puissance de l'esprit sur le corps nous a été donné par le premier Ministre d'Italie qui *encaissa* stoïquement une balle de revolver dans le nez et continua sans se déconcerter à diriger les affaires sérieuses de l'Etat. Et il put dire : « Les balles passent, Mussolini reste. »

J'aime à rapporter aussi un fragment d'un gentil petit conte pour enfants qui est en plein accord avec ce que nous venons de dire : « Vous devez toujours vous rappeler que ce qui blesse « l'enveloppe » ne vous fait pas mal. Quand l'autre jour vous vous êtes sentis fatigués, c'était seulement votre enveloppe qui éprouvait le besoin de se reposer; quand vous êtes tombés et que vous vous êtes blessé le genou, c'est l'enveloppe seule qui a senti la douleur. Apprenez à considérer la douleur comme une chose de peu d'importance; soyez braves et accueillez-la avec sérénité; votre *enveloppe* peut résister à ces chocs et n'en devenir que plus forte grâce à eux. »

Et ce n'est pas tout; mais la pratique constante du « Ça passe » et du *resist in mind* (résistez en pensée) peut conduire à des résultats bien plus importants que la suppression de la douleur physique; elle peut conduire à la distinction consciente entre le moi personnel, contingent, et le moi plus élevé et éternel qui est au-dedans de nous. Si celui-ci s'éveille,

---

(1) *Tribune de Rome*, 28 juillet 1927.

celui qui auparavant, était tout ne compte plus pour rien.

La conversion d'un boxeur italien bien connu qui s'est fait... carme déchaussé est récente. A force d'encaisser gaiement des swings, des directs, des droits et des gauches, il est parvenu à se convaincre que son corps n'était pas lui..., qu'au dedans de lui-même il y avait quelque chose de plus haut qui pouvait dominer et qui pouvait commander au corps et aux lois physiques du mal et de la douleur, et il voulut se séparer du monde pour approfondir davantage le mystère de ce *Deus qui est in nobis*.

Rome, novembre 1927.

LA CONQUÊTE DE LA MALADIE

par David MASTERS

....

Si des résultats remarquables sont obtenus par des chirurgiens dans leurs opérations qui ont pour but de rétablir la santé, des résultats non moins remarquables sont obtenus par ceux qui cherchent à la redonner en influençant l'esprit de leurs malades. Ces docteurs sont les guérisseurs mentaux, les habiles psychologues; ils ont réalisé de grands succès avec ces pauvres malheureux que l'éclatement des obus avait ébranlés moralement. Parmi ceux-ci, les uns ne pouvaient plus marcher, d'autres ne pouvaient plus lever les bras, et cependant leurs membres n'avaient aucune lésion apparente. C'était d'une maladie morale qu'ils souffraient. Ils étaient convaincus qu'ils ne pouvaient pas remuer leurs jambes, ni leurs bras, et aussi longtemps que cette idée persistait en eux, ils étaient tout à fait incapables de faire un mouvement.

Il est inutile de dire qu'il n'y avait chez eux aucune cause physique de mal, et que rien n'existait qui les empêchât de se servir de leurs membres. Ils souffraient d'une maladie de nerfs résultant d'un choc qui avait touché les délicates cellules nerveuses, et ils n'avaient pas la possibilité de se mouvoir. Les psychothérapeutes leur parlèrent doucement, les tranquillisèrent, raisonnèrent avec eux, leur inspirèrent

un sentiment de calme et de sécurité. Dans quelques cas, ils les hypnotisèrent et leur dirent qu'ils pouvaient remuer leurs bras et leurs jambes : une fois réveillés les malades remuaient leurs membres suivant les ordres reçus. Le charme qui les liait était rompu et leur guérison était obtenue. Dans d'autres cas, c'était à la puissance de l'autosuggestion qu'on avait recours pour influencer l'esprit du malade; celui-ci, ayant réagi à ce stimulant mental et puisant de la force dans l'encouragement du psychiâtre, se guérissait.

Un des principaux apôtres du pouvoir de l'esprit sur le corps est le célèbre M. Coué, de Nancy, dont la première visite à Londres fut un événement sensationnel. Les malades l'assiégeaient. Les femmes se pressaient autour de lui, elles se bousculaient pour l'approcher et lui parler. Elles lui confiaient leurs maux et lui disaient leurs souffrances. Il écoutait gravement, puis il leur enseignait le pouvoir de la suggestion et leur indiquait comment elles pouvaient arriver à se guérir. Un jeune homme, qui avait bégayé pitoyablement depuis son enfance, vit M. Coué un après-midi, écouta attentivement les conseils qui lui furent donnés pour se débarrasser de son infirmité, puis s'en alla. Ce jeune homme revint le lendemain, et, montant sur l'estrade de la salle de Conférences, il dit aux auditeurs assemblés comment il avait été guéri. Il parla parfaitement, sans une hésitation, toute trace de son infirmité avait disparu.

Bien des personnes feront la remarque qu'il aurait pu, s'il avait voulu, arriver depuis longtemps au même résultat. Mais le fait est là : cette infirmité ruinait sa vie et en faisait un calvaire. Il désirait ardemment se guérir, mais sans aide, il en était tout à fait incapable. Coué lui en a montré le moyen.

....

Nous commençons seulement à sonder les mystères inconnus de l'esprit et à comprendre qu'il y a des maladies de l'esprit qui amènent des maladies du corps. L'influence de la pensée sur le corps est plus grande que nous n'osons l'imaginer. C'est si vrai que des gens peuvent par l'idée déterminer chez eux une maladie. Ils se figurent qu'ils ont tel ou tel mal, et ils continuent à se le figurer jusqu'à ce qu'ils en ressentent les symptômes réellement et soient atteints de la maladie qu'ils redoutent.

« Pensez bien et vous vous porterez bien, pensez mal et vous vous porterez mal » est plus vrai qu'on ne se l'imagine.

Les pensées élevées sont bonnes pour le corps comme pour l'esprit. Des pensées ignobles, des vagues de mécontentement, d'envie ou de colère font du mal au corps et provoquent des maladies. On a dit que chaque fois qu'une personne se met en colère contre quelqu'un elle se fait du mal à elle-même. Je crois que la colère et les différentes réactions qu'elle amène produisent réellement un effet toxique sur le sang, qu'une vague de colère empoisonne momentanément la personne qui est en colère, et si cette personne souffre continuellement d'accès de colère, avec le temps elle deviendra malade par suite des poisons que la colère déverse dans le sang. La crainte, l'envie, le manque de charité empoisonnent probablement le corps de la même façon, tandis que des pensées bienveillantes et heureuses aident les gens à se maintenir en parfaite santé.

Il n'y a plus aucun doute que la crainte puisse tuer. Des douzaines de cas sont là pour le prouver. Le cas classique est celui de cet étudiant dont ses camarades déguisés s'emparèrent et qu'ils condamnèrent après un jugement dérisoire à être décapité. Quoiqu'il se débattît comme un forcené, ils lui maintinrent la tête baissée, découvrirent son cou et lui donnèrent un coup avec une serviette mouillée. Instantanément le pauvre garçon, victime d'une plaisanterie cruelle, retomba mort. Le choc causé par la crainte l'avait tué juste comme un brusque accès de colère amène une syncope et a déjà tué bien des personnes. Cependant le danger réel de la colère n'est pas cette mort soudaine, mais l'empoisonnement lent et insidieux de toute notre économie. Voilà sans doute la raison pour laquelle les gens d'un tempérament calme et placide peuvent vivre jusqu'à un âge avancé.

....

Le pouvoir de la volonté est une autre chose que jusqu'à présent nous sommes incapables de comprendre. La manière dont son action se produit est encore au-delà de notre compréhension. C'est pourtant une force réelle, une des forces vitales du corps. En faisant appel à leur volonté, des gens d'une faible constitution ont résisté là où d'autres plus vigoureux ont succombé. Le fait étrange est que souvent une ferme volonté habite un corps débile. Bien des personnes de santé précaire, frappées de quelque maladie mortelle, ont éloigné la maladie par leur volonté et ont réussi à se remettre. Ce sont des gens qui n'ont pas voulu se rendre. Ce sont des

lutteurs. Ils sont résolus à se guérir et ils se guérissent. D'autres, beaucoup plus forts physiquement, contractant la même maladie, semblent incapables de la combattre. Ils tombent dans un état de dépression morale et ils meurent.

....

Un homme se sent malade. Il va chez le médecin qui lui donne un flacon de médicament. L'homme le prend et se guérit. Il est possible que le médicament ait renfermé des substances qui lui ont fait du bien, comme il pouvait en renfermer qui risquaient de lui faire du mal ou même il pouvait être tout à fait inoffensif, contenir de l'eau colorée et un parfum quelconque. Pourquoi l'effet est-il le même? Qu'est-ce qui a permis à cet homme de se guérir?

Un changement quelconque s'est effectué dans son corps. Je ne crois pas que ce soit le médicament qui amène toujours ce changement et en provoque l'action. Je crois que c'est parfois l'esprit. Je crois que le fait de voir un médecin éveille ses moyens de défense. Il se sent plein d'espoir, il sait qu'il peut compter sur un allié dans sa lutte contre la maladie, et ce sentiment met en mouvement des agents de santé, si nous pouvons les appeler ainsi.

La maladie, quand elle affecte l'organisme humain, provoque instinctivement l'action des forces défensives. L'effort est inconscient. L'esprit lui-même n'a pas le pouvoir de produire des antitoxines : seuls les germes ou leurs poisons dans le corps humain peuvent le faire. Mais l'esprit peut-il consciemment mettre en jeu certaines forces défensives; peut-il amener des forces invisibles à lutter pour la santé? Un homme atteint d'une maladie légère se met dans l'esprit qu'il va mourir, et il meurt. Un autre dont l'état semble désespéré se persuade qu'il vivra, et il guérit. Quelles sont ces forces magiques dont l'esprit semble disposer, et comment agissent-elles?

La science nous répondra sans doute un jour et nous fera faire un pas de plus vers la Conquête de la Maladie.

Extrait de *The Conquest of Disease*,
par David Masters, Londres.

(*Traduit avec l'autorisation bienveillante de l'auteur.*)

EXTRAITS DE QUELQUES LETTRES

J'ai été bien longtemps pour répondre à votre lettre. Nous sommes heureux de vous dire que notre petit garçon ne mouille plus son lit; c'est une guérison que nous vous devons et pour laquelle nous vous remercions beaucoup...

28 mars 1928.

***

Je vous remercie mille fois pour l'envoi des deux livre, qui m'ont fait grand plaisir; plus je les lis, plus j'ai confiance que je guérirai; je vais de mieux en mieux, mais très doucement et je ne perds pas la certitude que je vais guérir...

Le médecin a constaté un grand mieux; je ne lui ai pas parlé de mon voyage à Nancy pour lui réserver la surprises car il m'avait condamnée. Pensez quel espoir quand le médecin vous dit : « Madame, croyez-vous aux miracles? J'étais sage-femme, lui répondis-je, j'en ai vu et je crois aux miracles..! »

14 mai 1928.

***

Veuillez me pardonner le retard que j'ai mis à vous écrire. Partisan depuis assez longtemps de la doctrine Coué, j'en avais toujours obtenu les meilleurs résultats surtout sur ma femme, atteinte de douleurs faciales intolérables.

A la suite de grands chagrins, je tombai dans un état de faiblesse morale et physique lamentable.

Ne pouvant plus moi-même être d'aucun secours à ma femme qui souffrait horriblement, je fis demander à M. Augier de venir la voir. Trois jours après ce fut pour elle comme une véritable résurrection. Toutes ses douleurs étaient disparues comme par enchantement. Elle est aujourd'hui dans un état de santé des plus florissants, et malgré ses soixante-dix ans, aussi alerte qu'une jeune fille.

Quant à moi, malgré les épreuves terribles que j'ai traversées, je suis complètement régénéré et alerte pour les luttes futures. Je regarde l'avenir en face espérant qu'il me sera permis d'aller toujours de mieux en mieux.

Après 50 ans de mariage, ma femme et moi avons fêté

dernièrement nos noces d'or. Notre première visite de vieux nouveaux mariés a été pour M. Augier à qui nous devons tant.

En voyant notre bonheur il m'a manifesté le désir, en reconnaissance pour M. Coué, de vous faire connaître ma vie et mes impressions, sachant que vous seriez sensible à cette marque de sympathie et de bon souvenir pour celui que nous vénérons tous et qui passa sa vie à soulager les misères des autres.

Marseille, 6 octobre 1927.

***

J'ai l'honneur de vous demander de vouloir bien m'envoyer votre livre *La Maîtrise de soi-même.*

Un exemplaire de votre livre m'a été prêté; je l'ai lu et relu, je l'ai compris et j'ai appliqué votre méthode sur moi, seul, en m'autosuggestionnant moi-même; je n'ai donc pas subi les quatre expériences préliminaires. J'ai obtenu un résultat merveilleux : en 8 jours j'ai amélioré l'état de mes yeux (conjonctivite permanente, orgelets, etc...) et en un mois je me suis guéri.

J'aimerais être davantage documenté pour faire autour de moi, dans ma famille, de l'autosuggestion et de la suggestion à bon escient. Quel livre me conseillez-vous? Quelles lectures progressives peuvent me conduire à me diriger et à diriger les autres?

Veuillez croire, Monsieur, à ma reconnaissance.

Nice, 25 mars 1928.

Note. — Cette lettre, dont l'auteur ignorait la mort de M. Coué, montre clairement que le succès de sa méthode n'était pas dû à son influence personnelle.

***

Je suis heureuse de vous faire savoir que M. K., dont je vous avais parlé au sujet d'une laryngite, a obtenu grâce à l'autosuggestion une grande amélioration dans son état; il a même repris ses cours à Pâques, après être resté des mois

sans pouvoir articuler un mot. Vous pensez s'il est heureux de causer presque normalement.

Brest, 1er mai 1928.

***

Je vous accuse réception du Bulletin reçu ce mois; je suis si heureuse de le lire et je viens vous remercier de votre bonté en m'envoyant la photographie de notre vénéré professeur.

Sa mort m'a causé bien de la peine, car, sans le connaître, je le vénérais comme un père pour la reconnaissance que je lui devais, car sa Méthode m'a guérie, moi qui demandais la mort, souffrant moralement, et maintenant je me trouve heureuse de vivre auprès de mes enfants et petits-enfants; avec la santé on supporte mieux les peines de la vie.....

19 avril 1927.

***

Lettre adressée au Dr H. Lambert,
Médecin à Juan-les-Pins.

Cher Docteur,

Avant de quitter Juan, je veux vous exprimer toute ma reconnaissance pour les bons soins que vous m'avez donnés et vous dire combien je suis heureuse de la grande amélioration obtenue, grâce à la Méthode Coué, qu'il faut loyalement reconnaître être supérieure à celles qu'on emploie trop souvent demandant un effort de volonté que ne peut donner un nerveux, tandis que votre traitement par la suggestion sur l'imagination est bien plus efficace tout en étant moins pénible pour le patient.

Après quelques mois passés à Divonne, je pense vous revenir l'hiver prochain, encore mieux, n'avoir plus besoin que de quelques conseils et rentrer chez moi tout à fait rétablie; la certitude d'être comprise et de trouver un appui moral en cas de besoin, l'été à Divonne et l'hiver ici, m'est un grand soulagement.

6 mai 1928.

LES MERVEILLES DE L'AUTOSUGGESTION

Contribution à l'Enseignement de la Nouvelle École de Nancy

par le Dr Alfred BRAUCHLE

En mai 1824, un médecin, le Professeur C. W. Hufeland, écrivait, dans sa préface à la brochure de Kant *De la Puissance de l'Esprit :* « Nous ne voulons en aucune façon nier l'influence du physique sur le moral. Mais la puissance psychique de l'esprit sur le corps est aussi surprenante, peut-être même encore plus grande. Elle peut faire naître des maladies et en guérir. Oui, elle peut tuer et faire vivre... » Dans son petit opuscule *Die Diætetik der Seele*, le docteur en médecine, Baron de Feuchtersleben, soutient ce même point de vue que la force de l'esprit peut maîtriser des maladies physiques. On voit ainsi que longtemps avant Coué, des médecins célèbres ont déjà soutenu ce qu'on ne veut pas croire aujourd'hui. Que l'on cherche si l'on veut, comme on le fait si souvent, à enlever à Coué le mérite de l'originalité de son idée, il ne lui en reste pas moins celui d'en avoir fait un système pratique basé sur le principe d'un antagonisme entre la volonté et l'imagination.

Cette rivalité entre l'imagination et la volonté constitue la base fondamentale de l'enseignement de Coué. Il est très nettement formulé en opposition avec les autres enseignements et caractérisé par la supériorité de l'imagination sur la volonté : « Chaque fois qu'il y a conflit entre la volonté et l'imagination, c'est toujours l'imagination qui l'emporte et la volonté qui est vaincue. »

Ce doit être extrêmement intéressant d'examiner de plus près ces deux idées fondamentales sur l'imagination et la volonté et d'étudier leurs effets sur le corps. Je suis heureusement à même de pouvoir entreprendre cette étude sous un angle tout spécial. Je vais parler ici du maître conféren-

cier physiopsychologue Franz B. dont les expériences qui n'ont jamais été rassemblées nulle part ni complètement décrites, embrassent les influences psychiques sur le mouvement des muscles et les sécrétions. Tous les mouvements visibles du corps humain sont des fonctions musculaires; ils montrent l'action des muscles striés, des muscles lisses et des muscles du cœur. Les muscles striés sont adhérents au squelette, et, contrairement aux muscles lisses et aux muscles du cœur, ils sont soumis à la volonté. La caractéristique d'une action volontaire est l'idée de l'intention et l'instantanéité de la réaction que cette intention produit.

L'action volontaire consistant dans un certain mouvement, par exemple, celui de plier le bras, réalise cette intention, détermine ce mouvement et, conséquemment, cette sensation musculaire. Intention et mouvement se suivent immédiatement sans aucune action psychique.

Les choses se passent tout différemment pour les muscles du cœur. Si nous voulons augmenter les battements du cœur nous remarquons qu'en aucun cas cette augmentation ne se produit. Bien plus, pour qu'elle se réalise il faut qu'il intervienne un nouveau facteur entre l'intention et la réalisation, c'est-à-dire une forte représentation mentale, une violente émotion. Cette forte représentation mentale est la caractéristique de ce que nous désignons sous le nom d'imagination. Il est donc nécessaire pour accélérer les battements du cœur d'imaginer certaines situations dangereuses, de passer par des émotions angoissantes pour que la réaction désirée se produise réellement. L'idée volontaire agit ici par l'intermédiaire d'une émotion causée par un événement imaginaire. B. arrive d'une façon frappante à diriger les pulsations de son cœur pendant que son corps est dans un repos complet. En s'imaginant ce que l'on éprouverait si on se noyait on accélère de plus en plus la rapidité des pulsations, tandis que si on retourne à la sécurité réelle du milieu, ces pulsations redeviennent extraordinairement vite lentes et régulières.

Il en est du fonctionnement des muscles lisses comme il en est de celui des muscles du cœur. L'activité des muscles lisses se manifeste, par exemple, dans les mouvements péristaltiques de l'intestin, dans les contractions violentes des canaux biliaires et urinaires autour des calculs qui y sont bloqués, dans les spasmes des vaisseaux du cœur, dans le mouvement continu de diminution et d'augmentation des vaisseaux san-

guins, dans le phénomène de la chair de poule. L'idée volontaire que, en cas de paresse de l'intestin, on devrait arriver à le vider, s'use d'elle-même sans qu'un résultat se produise. De l'angoisse ou d'autres émotions qu'on peut faire naître par des événements imaginés et dont on se sert pour ajouter à l'idée volontaire amènent un résultat complet. Dans l'espace de trois quarts d'heure B. réussit par ce procédé, aidé par des mouvements alternatifs des muscles du ventre, à faire passer par tout le conduit intestinal une quantité déterminée d'aliments.

Sous l'influence de l'idée d'un froid vif, les muscles lisses de la peau se contractent, même dans une étuve, — c'est la chair de poule.

La pupille non plus n'échappe pas à l'influence de l'imagination. Même devant une lumière extrêmement vive elle peut arriver à se dilater nettement.

L'image de la douleur chasse le sang des vaisseaux de la peau. La douleur attendue avec certitude se produit dans toute l'intensité d'une douleur physique avec accompagnement d'un mal local.

Non seulement les phénomènes du mouvement mais aussi ceux de la sécrétion — qu'on se rappelle les célèbres expériences de Pawlow — sont soumis à des influences autosuggestives. B. réussissait autrefois — une longue maladie le lui a désappris — par l'idée d'une grande chaleur sur la moitié de son corps à transpirer de ce côté.

Nous constatons donc que ce n'est pas la volonté qui agit le plus énergiquement sur le corps, mais bien l'imagination. L'action de la volonté s'exerce à la surface du corps, sur les muscles striés qui s'attachent au squelette, mais elle cesse dans l'intérieur du corps où la plupart des phénomènes physiologiques normaux et pathologiques déterminent le mouvement des cellules, des muscles lisses et la sécrétion des glandes.

Revenons encore une fois aux muscles striés. Quoique tous les muscles striés soient soumis principalement à la volonté, nous n'en sommes pas plus capables pour cela de faire mouvoir volontairement chacun de nos muscles. Ce ne sont que certains complexes de muscles, réunis en un seul faisceau pour remplir une fonction générale, qui obéissent à l'action de la volonté. Nous pouvons déterminer à volonté les mouvements de pression du ventre, mais il nous est impossible de faire mouvoir séparément les muscles isolés qui travaillent

sous l'idée de pression du ventre. Nous ne pouvons pas faire mouvoir tout seul le muscle moteur extérieur de l'œil, mais nous sommes obligés de faire mouvoir en même temps le muscle intérieur de l'autre œil. B. a démontré avec une patience inlassable qu'il est possible de tenir sous sa volonté chacun des muscles striés. Si l'idée volontaire est gardée suffisamment longtemps, la contracture du muscle se produit d'abord faible, puis devient de plus en plus forte. Ici se vérifie la loi de Bernheim : « Toute pensée a tendance à se transformer en réalité. » Au point de vue pratique B. se fit instruire sur les préparations anatomiques et il étudia les images représentant la direction et le fonctionnement du muscle qui l'occupait. Ces deux images du cours et de la fonction de son muscle, il se les représenta chaque jour pendant des années avec un ardent désir de savoir, jusqu'à ce qu'enfin les traces de mouvement qui commençaient à se manifester confusément dans le voisinage de ce muscle finirent par en trouver le chemin. Ici entre en scène intentionnellement un facteur, l'ambition, qui est la caractéristique de l'imagination. Pendant que le muscle une fois dompté obéit machinalement et docilement à l'idée volontaire, la puissance de l'imagination lui est nécessaire pour y être soumis. L'imagination, l'émotion, travaille au service de l'idée volontaire jusqu'à ce que celle-ci se soit retirée finalement complètement de l'action volontaire.

En qualité de sportsman je me suis rendu compte qu'on a encore recours avec succès à ce mécanisme primordial quand on veut augmenter le pouvoir de ses muscles. La confiance dans le succès, l'idée d'une réussite facile sont de la plus grande valeur quand elles s'ajoutent aux représentations volontaires et à l'idée du succès. Sous ce rapport B. arriva à une telle habileté qu'il put mettre séparément en mouvement les muscles de son abdomen, ceux de son bras; bien plus, il réussit par l'action isolée de certains muscles à tirer le larynx (en retenant solidement sa langue sans en avaler la partie postérieure) vers le bas et dans la direction de l'épaule; il réussit par la contraction du grand muscle de la fesse, produite par le mouvement, à faire apparaître une luxation de la hanche; par l'innervation unilatérale des muscles de ses yeux, il réussit à loucher en dedans et en dehors, à faire osciller les yeux (nystagmus), à produire la scoliose, etc. Mais ce qui est le plus étonnant, ce sont les possibilités

du diaphragme. Tandis que ce muscle, dans la respiration, s'élève et s'abaisse généralement symétriquement sans que nous puissions commander ses possibilités de mouvement, chez B..., par l'effet de son désir intense, il s'élève tout à coup tout droit à gauche pour retomber ensuite également tout droit à droite, marquant comme un plan incliné sur lequel le cœur descend par un mouvement tournant. Cette descente du cœur, comme on le constate facilement par l'auscultation de la poitrine et par l'emploi des rayons Röntgen comporte 6 à 8 centimètres pleins.

Nous voyons donc que la théorie soutenue par Hufeland, Feuchtersleben, Coué, de la puissance de l'idée, de l'imagination, sur le corps, peut se vérifier expérimentalement dans la vie.

Revue *Medizet*, 1925.
(Traduit de l'allemand.)

LA CONFIANCE ET L'IDÉAL DE GUÉRISON

par un Docteur de Harley Street.

Une des lumières de la religion de ce pays déclarait il y a quelques jours qu' « aucune personne accoutumée à soigner les malades ne pouvait douter du rôle extraordinaire qu'un retour à la confiance et à l'espérance jouait dans leur guérison. »

Ses paroles arrivent à propos. Car, peu à peu, la science médicale en est venue de son côté à la même conclusion. *La confiance et l'espérance sont les deux armes les plus puissantes que possède le corps humain pour se protéger et pour repousser les attaques de la maladie.*

Car, quoique le monde où nous vivons nous parle de bien des façons, notre corps n'a qu'un seul langage, la force mystérieuse subtile qui suit le trajet de tous nos nerfs.

Cette « force vitale » transmet au cerveau tous les messages reçus par les sens — juste comme l'électricité transmet par les fils tous les différents télégrammes remis au bureau de poste.

Nous disons que nous voyons une lumière ou que nous entendons un son. Mais, en réalité, ce que nous voyons et ce que nous entendons, ce sont des « transformations » de lumière et de son en force vitale.

Le rayon de lumière, pas plus que la vibration du son, ne pénètre jamais au-delà de la surface de notre corps.

C'est-à-dire que la lumière, le son et le sentiment sont des langues étrangères qui ont besoin d'être traduites dans la « langue mère » avant qu'ils puissent atteindre notre cerveau ou affecter nos organes. L'homme, qui fait un bond pour se défendre contre le danger, obéit dans tous ses membres à la force vitale, et à elle seule.

On a constaté récemment que bien des médicaments doivent leur pouvoir curatif à l'effet qu'ils exercent en activant le passage de cette essence de vie ou en ralentissant son mouvement quand il est trop rapide. Ainsi, certains médicaments « bloquent » les nerfs, tandis que d'autres les « ouvrent ». Dans le premier cas, l'essence de vie est arrêtée au passage, dans le second cas, sa rapidité est augmentée.

Mais les émotions et les sentiments, tout le monde le sait, peuvent amener exactement le même résultat. De la dépression, de mauvaises nouvelles, du chagrin, enrayent le passage de la force vitale et privent ainsi les organes du corps de leur pouvoir d'absorber la nourriture et la force. La confiance, l'espérance, l'encouragement, produisent l'effet exactement opposé. Ils accélèrent et facilitent le passage de la force.

« *Ceci n'est pas du tout une comparaison. C'est un fait.* »

Il n'y a aucune différence entre l'arrêt de la force vitale produit par un médicament et le même arrêt résultant d'un choc moral possible. Dans les deux cas la mort peut s'ensuivre pour la même cause, c'est-à-dire l'isolement des organes de leur source de force, le cerveau.

La déduction à en tirer est que la confiance et l'espérance sont des médicaments au sens strict du mot, tandis que la dépression, le chagrin et la crainte sont des maladies, également au sens strict.

Les germes de certaines maladies mettent dans le sang des poisons qui paralysent les nerfs et « arrêtent » ainsi la force vitale. La crainte paralyse aussi les nerfs et produit, par là, exactement le même effet.

Ainsi, le ministre de la religion, en réveillant chez le malade

la confiance et l'espérance, fait plus pour lui que le docteur qui ne peut lui donner aucun espoir. Croire à un miracle, c'est presque le réaliser.

On va me poser une question : Quelle est cette force vitale qui fait de tous les organes de notre corps une seule unité, qui les relie entre eux, et qui les met à même d'agir sous l'influence de ce qui se passe autour d'eux?

La réponse est que nous ne le savons pas. Il y eut un temps où la science parlait de la vie comme si elle était simplement une matière à étudier dans une éprouvette. Aujourd'hui nous en parlons comme du miracle permanent, la merveille des merveilles.

Car, quand nous sondons plus profondément les différences entre les « faits positifs » comme une dose de médicament ou la lancette du chirurgien, et les « faits de l'esprit » comme la confiance et l'espérance, ces différences disparaissent. Les uns comme les autres influencent la force vitale à leur manière. Tous les chemins conduisent au même but.

Ainsi, je peux guérir un malade avec un médicament, ou je puis lui inspirer tant de confiance et d'espoir que son corps aura la force de surmonter le mal sans aucun médicament.

Dans les deux cas l'effet est produit sur la force vitale et sur la force vitale seule. C'est elle qui guérit réellement. Ce n'est pas mon médicament ni ma lancette.

Ce qui revient à dire en d'autres termes que le mieux qu'un docteur puisse faire, c'est d'aider un malade à se guérir lui-même.

L'aide peut venir de bien des sources, des médicaments, de la salle d'opérations, de l'encouragement d'un ami. Nous ne sommes pas à même d'affirmer qu'il ne peut pas venir aussi de la Source de Vie par des voies dont la compréhension échappe jusqu'à présent en très grande partie à l'esprit humain.

Liverpool Echo, 26 mai 1924.

UN REMÈDE HÉROIQUE

M. Wuchleger, qui vient de tourner en Egypte un curieux film indigène, fut un jour abordé par un fellah malade qui lui demande un remède. Voulant sauvegarder le prestige des blancs, M. Wuchleger lui donna un cachet d'aspirine. « Si ça ne fait pas de bien, pensa-t-il, ça ne fera toujours pas de mal! »

Deux jours après, il retrouva son malade guéri, qui le remercia avec effusion.

— Tu vas mieux, hein? demanda le réalisateur.

— Oh oui! D'ailleurs, regarde, le grand remède est toujours là.

Et il montra, à son cou, un sachet de cuir contenant le cachet d'aspirine....

M. Coué eût été bien content d'apprendre cela.

Impr. Arts Graphiques, Nancy. *Le Gérant* : Ct MÜLLER

DU MORAL DANS LES MALADIES

par le Dr Henri BASSE (de Nancy)

On a connu de tout temps, et particulièrement les médecins, l'influence du moral sur le physique et spécialement sur l'état de santé et de maladie. Je ne veux pas faire ici un exposé complet et théorique de la question, en me référant à l'opinion des auteurs, depuis l'antiquité jusqu'à nos jours. Ce serait l'objet d'une étude considérable.

On a toujours su qu'un moral solide, optimiste, confiant, est, dans la maladie, un sérieux appoint pour la guérison. On a mille fois éprouvé par soi-même que, dans l'angoisse et l'inquiétude de la maladie, la seule apparition du médecin en qui on a confiance, apaise aussitôt les alarmes, rend l'espoir et apporte un réconfort, une sorte de stimulation, qui peuvent se traduire par une amélioration rapide des malaises ressentis et quelquefois même des troubles physiques constatés. L'élément moral est si important qu'un médecin, si instruit soit-il, pourra peu de chose pour le soulagement du malade si celui-ci ne lui accorde pas sa confiance. Cela est connu depuis toujours, et les vieux médecins, qui étaient souvent des philosophes, beaucoup plus que nous ne le sommes, qui connaissaient des familles, non seulement les tempéraments, mais les caractères, les idées, les aspirations, les mentalités, qui pouvaient les suivre parfois à travers les générations, usaient largement de leur ascendant moral pour soulager et pour guérir. Ils le faisaient en vérité d'une façon tout à fait empirique, par tact et délicatesse de sentiment tout instinctifs. Ils avaient pour cela le temps de la réflexion et de la méditation dans leurs longues courses à travers la campagne et pouvaient ne pas mesurer le temps et le dévouement. Pourquoi donc, aujourd'hui, cette action sur le moral est-elle davantage négligée, oubliée, méconnue pratiquement, au point que certains témoignent parfois d'une maladresse, d'un manque de psychologie tels qu'on a quelquefois l'occasion d'en observer les conséquences

dans la situation d'un malade? Est-ce dû à la vie fiévreuse d'aujourd'hui, toujours pressée, où manque le loisir de la réflexion? Est-ce parce que la médecine, avec les progrès et les applications de la physique, de la chimie, de la biologie, a traversé un courant de matérialisme où elle se trouve encore enlisée aujourd'hui, se préoccupant surtout de la recherche et de la comparaison de chiffres, d'apparence précise, où s'inscrit son appréciation du fonctionnement des divers organes? et alors, on use et on abuse de toutes les analyses et recherches de laboratoire. Il semble que l'on se soit laissé éblouir par le degré où l'on a pu pousser l'analyse des réactions mystérieures des humeurs. Mais si la médecine est devenue par trop matérialiste, je ne doute pas, quant à moi, qu'une réaction suivra dans le sens spiritualiste, c'est-à-dire celui de l'influence sur le fonctionnement de l'organisme, de l'esprit et de la pensée. C'est ainsi que les progrès marchent, par oscillations d'un pôle à l'autre, vers la découverte de la vérité intégrale.

Cependant, à côté de cette méconnaissance de la grande masse, il ne faut pas nier que la science et l'utilisation pratique de l'action du moral sur le physique aient fait de sérieux progrès. D'empirique et d'instinctive, comme elle était employée par les anciens médecins dans leur presque généralité, elle est devenue, pour quelques-uns, une pratique, une spécialisation, une thérapeutique, obéissant à des règles particulières, qui ont une base scientifique et se rapportent à des lois définies par cette science qui s'appelle la psychologie, science elle-même actuellement en grands progrès. Elle a bénéficié, en effet, de la méthode des sciences expérimentales et des recherches sur les facultés inconscientes et subconscientes. Cette thérapeutique spéciale, qui est loin d'être la plus facile, et qui exige de celui qui l'applique des qualités non communes de compréhension et de délicatesse, s'appelle la psychothérapie. Elle a son domaine privilégié, évidemment, dans les maladies nerveuses, dans celles où la cause essentielle du malaise réside dans l'esprit et la pensée, mais, en réalité, son domaine s'étend bien plus loin que cela, dans toutes les maladies, quelles qu'elles soient et jusqu'à la chirurgie, où certains chirurgiens modernes, et non des moindres, reconnaissent et utilisent pour leur compte, l'adjuvant sérieux qu'elle leur apporte, avant et après l'opération. — Pourquoi, cette psychothérapie, est-il de bon ton de la

méconnaître, de l'ignorer, de la dédaigner dans certains milieux médicaux? — J'avoue que je ne le comprends pas. Car, après avoir recueilli les leçons de l'expérience des maîtres en la matière, et les avoir développées dans une pratique et une expérience personnelles, on est tout de suite convaincu et séduit par les résultats obtenus, qui sont des plus intéressants et donnent des satisfactions que n'apportent pas toujours au même titre, je crois, d'autres méthodes de traitement. A cela d'ajouter, du reste, que celle-ci n'a pas la prétention de se substituer aux autres, mais de s'y surajouter, grâce à quoi on dispose de toutes les meilleures armes pour combattre la maladie. Évidemment cette thérapeutique particulièrement difficile et délicate exige, dans beaucoup de cas de maladies nerveuses surtout, l'intervention du médecin spécialisé, tout au moins à titre d'initiateur, de guide, jusqu'à ce que le malade soit devenu capable d'assurer lui-même, grâce aux conseils reçus, la tâche de son redressement, de sa rééducation psychique, soit revedenu, en un mot, maître de lui-même, « le seigneur de son âme. » : à ce moment le moyen de la guérison est entre ses mains. Jusque-là souvent faut-il le laisser loin de toute autre influence de famille ou d'entourage, sous la seule direction du médecin. De même qu'il est utile pour les tuberculeux, par exemple, de faire le traitement du sanatorium, dans le but surtout d'initier le malade à la direction qu'il devra suivre pour parvenir à la guérison. Ce n'est pas la place d'ébaucher ici un traité même élémentaire de psychothérapie. Mais, dans beaucoup de cas, il est possible au sujet d'avoir sur lui-même cette action de bonne direction morale, cette autopsychothérapie, en somme, capable de le maintenir ou de le rétablir dans l'état de santé normal. C'est là de la bonne hygiène mentale préventive.

LES RÊVES, DANS UNE CERTAINE MESURE, SONT L'EXPRESSION DE NOTRE SANTÉ

Ils nous ouvrent aussi une porte sur l'inconnu

par le Dr Jean BERTRAND

Les rêves ont toujours éveillé la curiosité des hommes. A Delphes, dans l'ancienne Grèce, on endormait la Pythie au moyen de vapeurs méphitiques qui s'échappaient d'une ouverture naturelle, et les paroles incohérentes de son cauchemar dictaient les décisions aux heures graves que traversait le pays. Mon Dieu, cela n'allait ni mieux ni pis qu'aujourd'hui. Depuis Joseph et Putiphar, les clefs des songes se sont disputé avec les tarots et le marc de café la faveur des foules. Les marchands d'espoir n'ont jamais été à la baisse.

***

Le sommeil n'est pas toujours une petite mort. Nous vivons parfois dans nos rêves une vie intense dont le réveil ne nous laisse généralement qu'un assez vague souvenir. Fantasmagories qui se déroulent avec la rapidité de l'éclair, les rêves qui nous paraissent les plus longs ont à peine duré quelques secondes. Ainsi que les vagues d'une mer tumultueuse, mille visions, sentiments ou souvenirs s'agitent, plus ou moins cohérents, lorsque cesse le contrôle de notre conscience. On dirait une débandade d'écoliers affranchis de la surveillance du maître.

Et cependant, pour qui regarde bien, leur incohérence cache parfois une signification. Beaucoup de rêves sont liés à notre état de santé; une digestion pénible, une gêne circulatoire ou pulmonaire, la compression d'un membre, et voici notre sommeil agité de douloureux cauchemars. Nous rêvons d'un poids qui nous écrase la poitrine, d'un animal qui nous ronge un membre; ou bien nous sommes poursuivis

par un danger que nos jambes se refusent à fuir; ou encore nous nous balançons dans l'espace, nous faisons une chute dont le choc nous réveille en sursaut. Les mêmes troubles de nos organes provoquent des images très comparables, comme si le rêve avait son langage symbolique. Les poisons ont leur cauchemar; l'alcoolique voir courir des rats, l'opiomane ramper des serpents. Les sorciers indiens du Mexique utilisent pour certaines pratiques une plante sacrée, le peyolt, qui déroule devant les yeux émerveillés le plus étonnant mirage de couleurs. Il y a même des rêves annonciateurs de maladies, et le Dr Allendy, dans son intéressant ouvrage sur le rêve, cite le cas d'une fillette qui rêvait qu'un étau lui serrait la tête quelques jours avant que sa méningite fût déclarée.

Tout n'est pas obscurité et incohérence dans nos songes. Il semble parfois qu'une intelligence supérieure préside à notre sommeil. Ne vous est-il pas arrivé de voir s'imposer le matin, en toute clarté à votre esprit, la solution d'un problème que vous avez inutilement cherchée la veille? C'est souvent dans un état de demi-conscience que l'inspiration se manifeste chez les artistes. Tous les poètes l'ont éprouvé et La Fontaine composa en rêve sa fable des *Deux Pigeons*. Il semble qu'en rentrant dans le repos du sommeil, notre intelligence nous ouvre la porte d'un monde mystérieux où se manifestent d'étranges possibilités.

Les somnambules accomplissent la nuit, à l'état de rêve, les actes les plus périlleux avec une précision étonnante.

Il y a de nombreux exemples, rigoureusement contrôlés, de personnes qui reçoivent pendant le sommeil l'avertissement d'un malheur. Une angoisse inconnue ou une hallucination les réveille à l'instant même où meurt un être qui leur est cher, comme si les fils invisibles qui les reliaient étaient brusquement rompus. Certains médiums possèdent à l'état de sommeil la faculté de voir et de sentir à distance, et bien d'autres puissances qui échappent encore à la psychologie officielle.

***

Tout cela est bien troublant. Comme le spectre solaire se déroule entre certaines vibrations, notre intelligence évolue entre des limites bien étroites si on les compare aux formidables possibilités qui se manifestent dans notre subconscient.

Il semble que le sommeil rétablisse le contact avec la vie universelle et ses vibrations infinies.

Mais nous ne devons pénétrer dans ce domaine mystérieux qu'avec un système nerveux solide et un esprit critique très averti. Sinon, nous risquons tout simplement de compromettre notre équilibre mental.

Laissons à la science le soin de pénétrer à petits pas dans ces régions inexplorées. Contentons-nous d'utiliser les quelques notions que nous avons sur notre subconscient pour améliorer notre santé morale et physique. Nous le pouvons dans une certaine mesure. Beaucoup de nos souffrances persistent parce que nous nous sommes cristallisés dans cette idée que nous ne pouvions guérir. Persuadons-nous du contraire. Vous connaissez la méthode Coué. Elle agit sur le subconscient par la répétition de phrases optimistes comme celles-ci : « Je vais de mieux en mieux... Je suis bien... Je suis calme... », etc., prononcées sans effort d'attention dans une sorte de rêvasserie. — Disciplinons notre subconscient. C'est une question d'autosuggestion. Il y a bien des gens qui se réveillent à l'heure qu'ils ont décidée avant de s'endormir. Ils sont de mauvais clients pour les horlogers. Soyons de mauvais clients pour les médecins.

Le Matin, 15 décembre 1926.

AUTOSUGGESTION CONSCIENTE ET TUBERCULOSE

(*Rapport d'un membre de l'Association suisse des Amis de Coué qui, depuis 4 ans, est en traitement dans un sanatorium d'altitude de la Suisse, et qui, actuellement espère sa guérison complète. Comme dans sa lutte contre la maladie l'autosuggestion l'a toujours beaucoup aidé à supporter presque l'impossible et à conserver sa confiance dans la guérison, il se sentit pris du désir de montrer aux nombreux malades combien par leur disposition intérieure ils peuvent influencer leur rétablissement.*)

Il y a encore un champ d'action ouvert au Couéisme où jusqu'à présent il a trouvé trop peu d'application, quoique son emploi bien compris puisse être pour la guérison de la tuberculose tout à la fois infiniment utile et bienfaisant. Nous avons en Suisse une telle mortalité par cette maladie qu'elle doit appeler notre attention; elle nous montre de quels moyens précaires nous disposons pour combattre ce terrible fléau.

En comparant les statistiques des différents pays, nous voyons qu'en 1920 cette mortalité fut en Suisse de 19,9 pour 10.000 habitants, en 1922 de 16,4, ce qui signifie qu'en Suisse il meurt par an environ 7.000 personnes de la tuberculose. Dans la Grande-Bretagne, elle fut en 1921, de 11,2, en Allemagne de 13,7, en Belgique (en 1920, malgré la guerre), de 11,8, au Danemark de 9,9, aux États-Unis de 9,9, également pour 10.000 habitants, ce qui montre d'une façon frappante quel avantage ces pays ont sur la Suisse.

C'est ici que l'initiative individuelle doit entrer en jeu, car, tant que la Ligue aidée par la loi contre la tuberculose ne pourra pas soutenir d'une façon plus effective les efforts privés tentés contre cette maladie, ces efforts resteront insuffisants. C'est donc le devoir de chacun de faire son possible pour se préserver de la maladie, en général, de la tuberculose en particulier, et de coopérer par lui-même à sa propre guérison, s'il en est atteint.

A quels heureux résultats n'arriverait-on pas si tous les milliers de malades qui, faute de ressources suffisantes, ne peuvent pas se faire soigner dans un sanatorium, contribuaient à leur guérison par une lutte consciente contre le mal, ou si ceux plus privilégiés, se la facilitaient et abrégeaient le temps du traitement par une disposition d'esprit optimiste. Tous les troubles secondaires de la tuberculose, comme l'inappétence, l'inégalité d'humeur, le manque de confiance dans la guérison, etc., nuisent énormément au malade, et Baudouin n'a que trop raison lorsqu'il dit : « ... mais quand le tuberculeux commence à dormir pendant neuf heures consécutives, quand il prend une nourriture abondante et la digère bien, quand il n'use plus ses forces dans une toux maladive, il a déjà fait un grand pas vers la guérison complète. » Il en est de même pour la tuberculose des glandes, des muqueuses, de la peau et des os. Et c'est surtout dans ce dernier cas que le malade, qui doit souvent garder le lit

pendant des années, a besoin de toute son énergie morale pour lutter contre le mal. On ne peut s'empêcher d'éprouver un grand serrement de cœur quand, en suivant les « galeries de cure » on voit combien par leur abattement et leur laisser-aller les patients se rendent encore plus malades qu'ils ne le sont réellement. Secouez-vous, faites en sorte par un bon moral et une excellente disposition psychique, de retirer le plus de profit possible de la cure d'altitude ou de soleil, ou de traitement hospitalier, et vous serez étonnés de voir quels progrès rapides vous ferez et quels bons résultats signalera la radio qui suivra ! La légère amélioration de chaque jour, même faible, s'ajoutant à celle de la veille, forme un total, et il serait sage que le malade s'offre très souvent dans la journée de bonnes suggestions en guise de médicaments, au lieu d'absorber des produits chimiques ou de se faire faire des piqûres de sérum qui n'agissent que dans le minimum de cas. Nous n'avons pas encore trouvé le remède par excellence de la tuberculose et maintenant que, depuis nombre d'années, la science lutte contre cette maladie, la plus terrible de notre époque, on reconnaît que les résultats du traitement physique rationnel dépassent de beaucoup ceux qu'on obtient par des procédés médicaux ou immunisateurs. La cure d'altitude, le soleil, le repos, une vie saine, hygiénique, mais avant tout, la ferme volonté de guérir, voilà les facteurs les plus importants de la guérison. Les malades croient souvent qu'ils font tout ce qui est en leur pouvoir, et pourtant ils négligent la plupart du temps les points essentiels, le bon moral, la gaieté, l'espoir de guérison. Tout cela, nous pouvons nous le procurer par l'autosuggestion consciente, aider par là le médecin, et favoriser la cure quand même l'influence exercée ainsi sur le mal n'est qu'indirecte. Car la guérison de la tuberculose ne consiste en rien d'autre qu'en ceci : redonner au corps les forces et la vigueur qui lui permettront d'éliminer tous les éléments de maladie. Pour arriver à ce résultat, il est indispensable de ne rien négliger.

C'est ce que réclame d'une façon impérieuse l'état de santé de notre population, car, malheureusement, rien n'est plus juste que cette réflexion par laquelle un Anglais marquait son étonnement : « I didn't believe you had so many T B patients, with your excellent climate and your mountains. » (Je ne croyais pas qu'avec votre excellent climat et vos montagnes vous aviez tant de tuberculeux). Oui, on a l'excel-

lent climat et les montagnes, et cependant la tuberculose est terriblement répandue en Suisse. Avec une hygiène bien comprise, avec plus de clairvoyance et une meilleure utilisation des moyens naturels dont nous disposons, et surtout aussi avec le traitement psychique, on pourrait arriver à faire bien davantage.

Employons donc aussi dans cette lutte l'autosuggestion consciente d'une façon régulière tout en tenant compte des limites de la possibilité. Ce sera un bienfait pour la santé publique qui est menacée d'une façon inquiétante.

K. H.

Revue Suisse de Psychologie appliquée.
(Traduit de l'allemand.)

QUELQUES MOTS SUR COUÉ

par le Dr Alfred BRAUCHLE

Médecin assistant à la Clinique Universitaire hydrothérapique de Berlin.

Il y eut un temps où l'on pouvait trouver le nom de Coué dans tous les journaux, dans toutes les publications humoristiques, dans toutes les revues hebdomadaires. On défigurait ses idées en leur donnant un tour risible ou fantaisiste. On croyait la médecine vaincue et remplacée par l'autosuggestion. Coué souffrait plus que personne de cette exagération et de cet égarement de la propagande. Ses meilleurs disciples comme Baudouin reculaient écœurés devant les absurdités qu'on associait à l'idée de Couéisme. Je me figurais que, grâce à Dieu, ce temps était passé.

Il y a quelques jours, cependant, un journal bien connu de Berlin fit sensation en annonçant qu'un nouveau Coué avait surgi. Le vieillard de Nancy s'en serait dressé dans sa tombe! On a rarement saisi ce que le Couéisme signifiait et on n'a réellement jamais su ce qu'était vraiment Coué.

Dans une notice écrite en français Baudouin a appelé

Coué le chirurgien parmi les psychologues. Je trouve cette définition juste sous beaucoup de rapports. Le chirurgien s'en tient à une technique claire, ses opérations sont sûres et évidentes, il est hostile à toute mystique obscure. J'admirais dans Coué son bon sens et sa parfaite clarté. Il repoussait nettement toute cure magnétique par l'imposition des mains et les attouchements. Il détruisait opiniâtrément et impitoyablement tout soupçon qu'il pût disposer de forces personnelles extraordinaires. Il voulait seulement comme professeur rappeler à l'homme la force de ses propres pensées. Il voulait enseigner l'autosuggestion comme on enseigne une langue étrangère, et cela en dehors de toute médecine. Je ne l'ai jamais vu établir un diagnostic ni un pronostic; il répétait invariablement la même phrase : si c'est dans l'ordre des possibilités naturelles, la guérison viendra. Sous ce rapport il était plutôt trop réservé et trop sceptique que l'opposé.

Lorsque je vins assister à ses séances de Nancy, je m'attendais au moins à voir un charlatan fier de ses succès. Mais combien je fus étonné de trouver un homme d'une humilité et d'une modestie si extraordinaires. Il produisait manifestement l'impression d'un professeur et pas le moins du monde celle d'un thérapeute. N'étant que pharmacien il ne voulait pas se permettre de prononcer un jugement sur les maladies. Les maladies de ses patients ne l'intéressaient vraiment pas du tout. Je n'ai jamais remarqué qu'il se soit enquis d'aucun détail auprès d'un malade quelconque.

A chaque visiteur qui venait le trouver pour la première fois, Coué faisait remettre une petite feuille qui disait qu'en cas de maladie c'était un devoir absolu de consulter un médecin et de se faire soigner, l'autosuggestion ne devant représenter qu'un complément du traitement médical. Quiconque voulait lire et entendre pouvait lire et entendre! Pendant les séances Coué fumait constamment et roulait des cigarettes. Il faisait tout pour détruire à fond toute apparence d'auréole, de sainteté, de sorcellerie. Quand quelqu'un demandait à Coué de lui passer la main sur un endroit douloureux Coué priait un malade de le faire pour lui. Un malade demanda un jour à Coué de vouloir bien penser à lui à une heure déterminée pour le soulager par un effet de transmission de pensée. Le lendemain le malade entra, l'air radieux, à la séance, pour remercier Coué du résultat merveilleux. Coué raconta alors avec un sourire malin qu'à l'heure

en question, il était allé à la pêche et n'avait plus du tout songé à son malade. Il ne perdait aucune occasion de montrer que tout dépendait de l'imagination et de la foi du malade lui-même.

Je n'ai jamais vu Coué accepter de l'argent. A la sortie de la salle des séances il y avait une petite boîte pour les offrandes volontaires (1). Il échangea avec moi des marks allemands contre de l'argent français, et j'eus l'impression qu'il était très satisfait des 4 fr. 50 qu'il reçut. Sa mise était aussi simple que ses manières. Il était loin d'être ce qu'on est convenu d'appeler une personnalité suggestive et imposante : il était petit, sans prétentions, modeste, réservé. Je ne puis m'expliquer le degré de célébrité auquel il est arrivé que par la vérité de son système, par sa patience inouïe et presque incroyable (il faisait tous les jours une ou deux séances de deux heures chacune) et par son amabilié infatigable et bienfaisante.

Coué était ami des médecins et ennemi des charlatans. N'aimant que ce qui était clair, il s'était efforcé, en professeur modeste, d'amener les hommes à la foi, à la confiance en eux-mêmes, à l'optimisme même dans la maladie. Il voulait être l'ami, le serviteur, l'auxiliaire des médecins. Il ne s'irrita jamais contre nous, même quand nous l'avons calomnié et repoussé. Il était l'ennemi de toute charlatanerie dissimulée qui a plus à cœur son propre intérêt que celui des malades.

Extrait de la *Revue Médicale hebdomadaire de Munich*, 1928.
(Traduit de l'allemand.)

NE NOUS ÉNERVONS PAS

par le Dr CHARMIDE

Nous vivons dans un siècle étrange que l'avenir peut-être stigmatisera. Ce n'est pas certes le siècle de l'intelligence ; ce n'est pas non plus le siècle du muscle comme certains

(1) Ces offrandes étaient destinées à l'entretien des Instituts qu'il avait fondés. (*Note de la Rédaction.*)

pourraient le croire, c'est le siècle des nerfs et nous abusons de leur complaisance. C'est un abus qui se paiera. La rapidité des moyens de transport, le téléphone, la T. S. F. et autres victoires scientifiques nous ont créé une existence folle, échevelée, ahurissante. On fait en vingt-quatre heures ce que nos pères faisaient en huit jours, mais cela n'allonge pas notre vie. Bien au contraire, cela la raccourcit. Et pour tenir le coup dans cette tourmente moderne, nous tirons sur nos nerfs comme un naufragé peut tirer sur la branche de salut. Il vaudrait beaucoup mieux n'avoir pas besoin de la branche ! Essayons donc de ne pas nous noyer !

Galien, un nouveau Galien, dans la *Revue Française*, donnait à ses lecteurs des conseils d'une rare sagesse que je crois opportun de transmettre à mes lecteurs :

Pour ne pas dépenser en pure perte nos forces physiques et morales, *soyons calmes*.

Pour conserver tout notre influx nerveux, préserver notre santé et notre gaieté, *soyons calmes*.

Pour vivre vieux, pour conserver notre mémoire et toutes nos facultés mentales, *soyons calmes*.

Pour maintenir, pour assurer le bonheur autour de nous, *soyons calmes*.

Pour nous préserver des bêtises et des impairs que nous pourrions commetre au cours de notre existence, *soyons calmes*.

Bref, *soyons calmes* pour nous assurer la santé, le succès et le bonheur.

Mais sont-ce là conseils bien faciles à suivre ? Dans une société de fous, peut-on demeurer calme ? C'est une affaire de volonté en se persuadant de sa propre sagesse. Mais quel pauvre médecin celui qui n'ajouterait pas à des conseils philosophiques une ordonnance pratique ? Allons-y !

Pour être calme, il faut maintenir l'harmonie de nos forces physiques et morales par les moyens suivants :

Culture physique tous les jours, un quart d'heure au minimum : dix minutes au réveil et cinq minutes au coucher.

S'allonger cinq minutes après chaque repas et pendant ces cinq minutes faire le vide complet du cerveau. Ne penser à rien. Ne pas faire un mouvement : faire le cadavre.

Faire la statue plusieurs fois par jour, en tramway, dans le train, c'est-à-dire s'imposer de ne pas faire un seul mouvement pendant cinq minutes.

Faire de l'autosuggestion. Chaque fois que l'occasion vient de se fâcher, de s'inquiéter, dire, répéter : « Je suis calme; je suis patient; je suis maître des circonstances; mon sang-froid est imperturbable... » La pratique de l'autosuggestion finit par devenir habituelle; elle agit alors, même à notre insu, sur notre tempérament et nous donne l'attitude que nous voulons avoir.

Organiser son temps et son travail de façon à ne jamais être en retard, ni préoccupé par l'heure.

S'imposer de faire tout très bien, avec perfection, attention, d'abord pendant un temps court chaque journée, par exemple, puis pendant deux heures, et ainsi de suite. Qu'il s'agisse de l'acte le plus insignifiant de la journée, il faut chercher à l'accomplir d'une façon parfaite. Sans doute, il est impossible à un débutant de soutenir son attention, sa bonne volonté, durant vingt-quatre heures par jour. En commençant par une heure, même une demi-heure, l'entraînement se produit, et on arrive peu à peu à se modifier complètement.

Voici un petit plan thérapeutique qui aura du moins l'avantage de n'être pas très coûteux. Je veux reconnaître qu'il n'est pas très facile à suivre.

Sur quatre personnes qui liront ces lignes, la première sourira et ne sera pas convaincue, l'autre considérera la tâche comme trop difficile et ne voudra pas l'entreprendre, la troisième commencera et cessera au bout de quinze jours ou trois semaines rebutée par les difficultés, la quatrième croira ce que nous disons, s'enthousiasmera pour la rééducation de soi-même, elle persévérera et se transformera.

C'est pour celle-là que nous écrivons.

Journal *L'Eclair de l'Est*, de Nancy.
27 mai 1928.

COUÉ ÉDUCATEUR

par le Dr Friedrich FUCHS (de Teplitz-Schönau).
Médecin des maladies nerveuses.

Le Couéisme, c'est-à-dire la méthode de guérison par la suggestion et l'optimisme, introduite et répandue par Emile Coué, de Nancy, a créé dans le domaine de la réalisation

pratique du traitement et de la lutte contre la maladie un mouvement d'une très grande extension. Et nous, médecins, et surtout médecins des maladies nerveuses, en notre qualité de guides professionnels et de conseillers du public dans tout ce qui touche à la santé et au bien-être, nous devons approfondir cette question, ne pas la rejeter avec le dédain superbe de l'homme de science, mais l'étudier sérieusement et de près. Tout nouveau message, tout mouvement qui entraîne les masses, renferme en soi un germe de vérité nouvelle qui doit être mis au jour par les recherches patientes de la science.

Quel est donc le but du Couéisme? Son but est l'utilisation de la puissance évidente, incontestable de l'idée, de l'imagination sur le cours de la vie morale et physique, non pas seulement pour le bien de l'humanité souffrante, mais pour celui de toute l'humanité.

La connaissance scientifique psychologique, résultant surtout des recherches psychanalytiques et psychologiques individuelles, ainsi que les expériences et les observations de la vie quotidienne, confirment de plus en plus qu'à côté des forces psychiques conscientes de la réflexion, du jugement, de la volonté, il existe en nous des forces actives, créatrices, inconscientes. Ces forces influencent nos actions et nos réactions d'une façon beaucoup plus décisive. Ce n'est donc pas la volonté qui est la première et la plus haute expression des forces psychiques, ce n'est pas la volonté qui règle et dirige toutes nos actions; au contraire, c'est cette somme d'impressions et de souvenirs, de souhaits, de désirs et d'inclinations que nous avons apportée en nous, même avant notre naissance, héritage de générations antérieures, qui s'est emmagasinée en nous et qui, en dehors du conscient, exerce une influence décisive sur le cours de notre vie. Malheureusement la culture intellectuelle de l'humanité surtout en Europe pendant les siècles derniers a conduit à une surestimation tout à fait injustifiée de la volonté consciente et de l'intellectualité, et a, par là, comprimé et négligé cette force morale créatrice qui permet l'utilisation de ces puissantes sources de force.

Ainsi, l'homme moderne, à l'inverse de l'homme primitif et de l'Oriental, fut amené à perdre l'admirable notion de cette force intérieure dont nous disposons et dont nous n'avons perdu la connaissance que dans le cours du temps.

Il en est résulté la perte de la confiance en soi-même, en sa propre force et, par là même, la perte de facultés qui auraient pu lui donner plus de résistance, l'armer mieux contre les dangers du dedans et du dehors. Cependant cette force peut lui être restituée, elle peut être réveillée de son inconscient et rendue à son activité. Coué nous indique un des chemins à prendre pour y arriver.

Il nous fait comprendre la puissance de l'imagination, la force de l'idée en nous, et ce sera son grand mérite dans un temps de grossier matérialisme, de vie affreusement difficile, d'avoir montré cette force idéale, réveillé de nouveaux espoirs, ouvert sous une forme remarquablement simple et naïve, le chemin qui conduit à ce but. Les portes de cet atelier psychique qu'on s'est habitué à nommer le subconscient s'ouvrent toutes grandes quand on est dans le sommeil, la rêverie, l'extase, l'enthousiasme, la détente et la plus complète concentration, dans la tension d'esprit sur une image, sur une idée (bien entendu, dans les limites de la possibilité physique ou morale). C'est ainsi que, par la force de nos images et de notre imagination, nous pouvons faire agir à notre gré les leviers de ce mécanisme psychique, soit pour une harmonie merveilleuse de la santé ou, au contraire, pour un dérangement des fonctions, pour notre bien ou pour notre mal, pour notre bonheur ou notre malheur, suivant l'usage que nous faisons de cette force de l'autosuggestion. C'est là-dessus que Coué a édifié pour la lutte contre la maladie et la souffrance son enseignement et sa méthode tant vantés, mais aussi, en même temps, bien souvent raillés. La pensée elle-même n'est pas neuve, le Christ l'a exprimée dans ses guérisons que la tradition nous a transmises. Cette pensée a été comprise et définie en termes clairs par des philosophes et des médecins, tels que Kant, Feuchtersleben, Hufeland, Paul Lévy. Ce qui distingue la méthode de Coué et qui en a déterminé la diffusion inouïe, mais qui, en même temps, lui a attiré de l'hostilité, est, outre la personnalité évidemment très fine et très humaine de son fondateur, la formule simple, concise et adroitement choisie au point de vue psychologique, ainsi que sa façon de procéder qui, s'adressant au grand public simple et naïf, est saisie, comprise, employée et bien sentie. Car les grandes vérités doivent toujours parler à l'âme et, pour cela, être simples.

La puissance de cette méthode contre la maladie doit,

d'après ce que nous en savons, être souvent considérable et surprenante; mais il est clair qu'elle a des limites comme toute possibilité humaine, d'autant plus qu'elle s'adresse à des états exceptionnels, à des douleurs, des changements pathologiques parfois non influençables et qui empêchent l'effet de cette force de guérison.

Malgré son utilité au point de vue curatif, cette méthode doit, à mon avis, attirer encore davantage l'attention sous le rapport de l'éducation de l'enfance si accessible aux autosuggestions, de l'enfance qui voit dans des boîtes de carton des automobiles filer à toute vitesse, qui s'imagine que les cloches de Pâques prennent leur vol, que les poupées rient, chantent et dorment, et chez qui une souffrance est guérie instantanément par le souffle de la mère. Ce qui est beaucoup plus important et qui découle naturellement de son enseignement, Coué lui-même l'a reconnu avec justesse et l'a affirmé avec vigueur, c'est la valeur de sa doctrine sous le rapport prophylactique dans l'éducation et le perfectionnement de la jeunesse. Elle a pour but de lui donner des idées saines et justes de la vie, la force et la joie de vivre, la confiance en soi et la maîtrise de soi-même dans toutes les phases et les difficultés de la pénible lutte actuelle pour l'existence, de la protéger contre les conflits intérieurs et extérieurs de la vie.

C'était donc naturel que Coué poursuivant son idée en soit venu à initier les enfants, dès le jeune âge, au maniement des forces inconscientes si importantes, par la suggestion et l'autosuggestion bien choisies et systématiques, et à les employer avec méthode pour l'éducation de la jeunesse. Nous devons lui présenter seulement des images bonnes et saines, et éloigner et exclure toutes celles qui sont mauvaises et troublantes. Toutes les vilaines habitudes et tous les défauts des enfants ainsi que beaucoup de troubles nerveux proviennent d'influences pernicieuses; ils sont des conséquences du milieu et des mauvaises autosuggestions qui en résultent forcément. On doit tâcher de les éviter et s'efforcer de n'en faire que de bonnes. C'est pourquoi il faut, vis-à-vis des enfants, se montrer toujours d'une humeur égale, parler d'un ton doux mais décidé afin qu'ils obéissent sans éprouver une sorte de résistance intérieure. On ne doit jamais les brusquer, encore moins les brutaliser afin que l'autosuggestion de la crainte et de la haine ne s'implante pas en eux. Leur jeune cerveau

est tout disposé à accepter les impressions nouvelles, il cherche l'explication de tout ce qui le frappe, et nous constatons aux éternelles questions posées son ardent désir de savoir. Il ne faut pas y répondre avec impatience et humeur, mais donner avec patience et calme, et en peu de mots, d'une façon claire et intelligible, les explications demandées. Il ne faut pas toujours réprimander un enfant ni lui reprocher ses défauts, car cela ferait naître en lui l'idée qu'il ne peut pas changer, et par là aggraverait encore les défauts qu'on lui reproche. Si un enfant a de mauvaises dispositions, on doit lui donner du courage, éveiller son ambition par des idées justes, et ainsi le mettre dans la bonne voie. De même il ne faut pas parler aux enfants ni devant eux, de maladies, ni leur faire craindre le chaud et le froid, la pluie et le vent, Croquemitaine ou d'autres épouvantails pour ne pas éveiller chez eux un sentiment d'inquiétude. Dans certains cas difficiles, on peut, comme le propose Coué, avoir recours à la suggestion et l'autosuggestion directes qui donnent de très bons résultats. Quand l'enfant est endormi, s'approcher de son lit avec précaution pour ne pas l'éveiller, et murmurer à voix basse d'un ton monotone ce qu'on désire obtenir de lui; ainsi son subconscient qui veille l'acceptera ! C'est dans ce sens que les maîtres pourraient et devraient parler à leurs élèves avant de commencer le travail de la journée comme cela se pratique déjà avec de bons résultats dans quelques écoles de la Suisse; pour cela on a soin de faire fermer les yeux aux enfants afin que leur attention ne soit pas distraite par les objets extérieurs. Je suis convaincu que par ce procédé bien des ennuis et des chagrins seraient souvent épargnés aux enfants et à leurs familles.

Au lieu de ne faire que l'éducation de la volonté, ce qui a été jusqu'à présent la base de l'enseignement, nous devrions mettre en pratique l'utilisation de ces forces psychiques subconscientes, l'éducation de l'imagination, amener l'enfant à avoir la notion exacte de la confiance en soi, afin que ses forces s'éveillent pour dompter l'esprit de révolte, les sentiments de protestation et de mécontentement qui s'agitent en lui. C'est ainsi que nous l'amènerons le plus facilement et le plus sûrement à réprimer toutes les tendances intérieures mauvaises et à les adapter aux exigences et aux conflits de la vie extérieure. Nous assurerons par là la ligne de conduite la plus saine pour son avenir, son harmonie intérieure dans

toutes les difficultés de l'existence, sa renonciation volontaire aux plaisirs au profit du sentiment naissant de la communauté, en un mot, sa santé physique et sa joie de vivre. En même temps une éducation appropriée sera le meilleur préventif contre les tendances à la neurasthénie qui ont leur origine dans cet esprit d'opposition et dans l'incapacité de résister à ces velléités de mécontentement. N'avoir donc pas toujours recours aux vieilles méthodes d'éducation par les punitions et les menaces dont on ne se sert que trop souvent encore de nos jours, ne pas s'adresser à la volonté ni au sens critique de l'enfant, ne pas lui commander : « Il faut que tu fasses ceci, tu ne dois pas faire cela, etc., » mais lui faire la suggestion : « Tu peux le faire, et tu le feras bien », lui donner à comprendre que la possibilité de bien faire existe en lui, qu'il l'emploiera de lui-même, parce qu'il ne peut pas faire autrement, parce que sa mise en œuvre lui procurera une joie très réelle. Mais il faut avant tout agir sur lui par l'exemple, parce que son jeune cerveau avide d'impressions acceptera très facilement ces idées justes et les réalisera ensuite à son tour.

Nous voyons ainsi des procédés tout à fait nouveaux d'éducation psychologique se formuler devant nous ; on ne peut que les effleurer ici, car une description approfondie dépasserait le cadre de cet article. En agissant de la sorte on formera des hommes qui ne disposeront pas seulement d'une volonté exercée et bien tendue, ce qui est certainement un but de l'éducation, mais qui jouiront aussi d'une harmonie morale merveilleuse, de la paix intérieure, de l'égalité d'âme, des hommes qui auront confiance dans leurs forces et qui tendront leur volonté en accord avec leurs forces subconscientes, agissantes et créatrices. Ainsi ils pourront se former une personnalité propre et, grâce à leur immense valeur humanitaire, accepter courageusement toutes les souffrances et toutes les luttes qui ne sont réellement que passagères. De tels caractères seront la résultante de cette éducation qui permettra aux enfants de se connaître, de trouver leurs propres aspirations et leurs impulsions inconscientes, de s'adapter en même temps aux difficultés et aux contrariétés de la vie, du monde extérieur, en un mot, de devenir des membres utiles de la communauté humaine. Chez ces caractères « pouvoir et vouloir » seront d'accord ; l'image de ce qu'ils pourront ira à l'unisson de leur volonté,

tout leur moi sera pénétré du sentiment de pouvoir accomplir ce qu'ils veulent, et ils ne voudront que ce qui leur sera inspiré par leur âme et qui repose en elle; leur volonté atteindra son but.

Des hommes ainsi préparés pour la vie auront aussi le moyen de vivre une vie heureuse, saine et sereine; ils auront la confiance en eux-mêmes, en leur propre force, ils auront la faculté de s'arrêter au but qu'ils auront reconnu juste, ils trouveront la joie sur leur route, ils auront la foi en eux-mêmes et en leur bonheur, en un mot, l'égalité d'âme et une ligne de conduite dont ils ne s'écarteront pas.

Il n'est pas nécessaire d'insister sur l'importance que ce qui précède peut avoir à notre époque de vie difficile, de lutte pénible pour l'existence, où la présence de personnalités bien trempées nous est une nécessité, chacun sera capable d'en juger. Dans ce sens, les directives de Coué, si elles sont bien suivies, devront sûrement être appréciées comme un bienfait pour l'humanité.

Zeitschrift für Kinderschutz
(*Revue pour la Protection de l'Enfance*)
Vienne, avril 1927.
(Traduit de l'allemand.)

DYNAMISME DE L'IDÉE

par Luis SUAREZ

« Dis-moi qui tu hantes et je te dirai qui tu es », dit le proverbe populaire.

Il serait plus juste de dire : « Dis-moi quelles sont tes pensées intimes et je te dirai qui tu es. »

Nous « n'allons » avec personne plus qu'avec nos pensées intimes : que ce soit consciemment ou inconsciemment, que nous y fassions attention ou non, elles nous accompagnent toujours.

Chez tous les êtres vivants sans exception et dans tous les cas, c'est l'idée qui produit les actes.

L'acte physiologique inconscient et l'acte volontaire ont pour origine une même cause, l'idée.

L'idée, la pensée consolidée dans toutes les espèces à travers les âges donne naissance à l'instinct qui, transmis à l'individu par l'hérédité, et venant de la partie la plus profonde et la plus insondable de son être, le domine tout entier.

Le mouvement inconscient d'un organe interne réalisant une fonction vitale, de même qu'un acte volontaire, répond à une cause identique.

Le cœur battant dans la poitrine réalise une idée à l'égal du mouvement volontaire d'un bras ou d'une jambe. La différence est que l'une réside et s'exécute dans le champ insondable du subconscient et l'autre dans celui du conscient.

Les pensées sont des semences qui, germant dans l'esprit, se transforment en actes.

Toutes les semences ne produisent pas d'actions visibles, mais sans la semence il n'y a pas d'action.

L'idée a une force dynamique grâce à laquelle elle se réalise.

Celui qui ne penserait rien ne ferait rien. Nous sommes les esclaves de la pensée. C'est la domination de l'esprit sur la matière; il la modèle à son image et à sa ressemblance.

Une pensée d'espérance, de joie, de douleur ou de tristesse, ne traversant même que légèrement le champ de l'esprit, imprime sur les traits des traces bien visibles. La matière est sensible à son action et pour peu que cette action dure, elle la modèlera d'une manière indélébile.

Une pensée constante imprime sur le front une ride qui ne s'effacera pas, ou bien elle esquisse d'une façon continue la joie au coin des lèvres et dans l'éclat des yeux.

Tout être a la valeur de ses propres pensées.

Les plus cachées, celles qui reposent au plus profond de nous sont les plus enracinées. Ce sont les plus anciennes, celles dont l'individu a hérité, qu'il a apportées avec lui en naissant, celles qui se sont consolidées dans l'espèce humaine, qui se manifestent comme instinct, auxquelles on obéit fatalement, automatiquement, en dehors de toute liberté d'action.

L'homme obéit donc à deux automatismes de force inégale : celui de l'idée transformée en instinct à travers les générations et celui de l'idée personnelle entretenue et fortifiée chez l'individu par la force de l'accoutumance.

L'habitude est une seconde nature.

Une pensée engendrée par une nécessité constante de l'espèce s'est consolidée en elle et a donné naissance à l'instinct dont on est esclave.

D'autre part, une pensée entretenue constamment par l'individu se consolide en lui et lui donne des modalités personnelles auxquelles il obéit automatiquement.

Les pensées, à l'égal des stratifications du globe terrestre, se déposent dans l'inconscient comme les couches géologiques.

De même que le sol de formation récente est solidaire des couches qui viennent au-dessous, et que la composition et la perméabilité de celles-ci lui enlèveront ou lui donneront de la valeur, de même la pensée de formation récente, le conscient, aura une relation intime avec les couches déposées dans le subconscient.

C'est dans le conscient que réside notre liberté, tandis que nous sommes esclaves de l'automatisme de l'inconscient.

Mais dans l'esprit de tout individu, la pensée du moment tend à se déposer sur les précédentes.

On peut en déduire que chacun est esclave des pensées anciennes de sa race continuées à travers les âges et transmises en héritage à l'individu sous forme d'instinct, de même qu'il est esclave de ses pensées personnelles anciennes qui sont devenues une habitude, une seconde nature, — les unes comme les autres ayant leur siège dans le subconscient.

L'individu est le maître des pensées de son conscient pur, mais celles-ci sont la minorité.

Cependant, ce qui est dans le conscient pur, les pensées du présent qu'à notre choix nous pouvons accepter ou refuser — et c'est en cette faculté que réside notre véritable libre arbitre — lentement et avec le temps et l'habitude, vont se déposer comme par sédimentation dans le subconscient — et de là nous mènent comme des automates.

L'indépendance d'aujourd'hui devient l'esclavage de demain — mais un esclavage relatif, puisque, à un moment donné, c'est nous qui l'avons choisi.

La connaissance du « mécanisme de l'esprit » dont les études psychologiques actuelles commencent seulement à s'occuper augmente l'indépendance, expose la valeur fondamentale de la pensée génératrice et motrice de toute vie, montre qu'il n'y a pas une pensée qui ne laisse sa trace, si petite qu'elle soit, et, en conséquence, que toutes les pensées

sans exception ont leur importance. Elle nous enseigne, enfin, à faire de « l'hygiène mentale », science dans laquelle réside la santé de l'esprit et sans laquelle il ne peut y avoir de progrès réel.

L'hygiène mentale a été mise en pratique d'une façon plus ou moins empirique par la religion et la philosophie qui en ont toujours reconnu la valeur, mais pour en obtenir les résultats qu'elle doit donner, il faut une étude scientifique objective. Les pensées que nous acceptons d'une façon continue, celles que nous habituons notre esprit à entretenir, seront celles qui iront le plus sûrement s'enraciner dans le subconscient, et de là elles nous imposeront une obéissance aveugle.

Ainsi l'homme, sans s'en rendre compte, est l'artisan de sa propre destinée. C'est de lui qu'elle dépend.

A chaque jour suffit sa peine. Ne vous occupez que du jour présent. N'entretenez que des pensées qui soient tout à fait bonnes physiquement et moralement, des pensées de force, de santé, d'énergie virile, de bonté, d'amour et de vertu.

Les pensées dirigent le mouvement insconcient de notre intérieur; les pensées commandent les actes volontaires; les pensées déterminent les états d'âme.

Une pensée fait rire; la pensée contraire fait pleurer; l'une donnera la santé, l'autre provoquera la maladie.

Puisque les pensées sont les semences aussi bien des actes inconscients et automatiques des organes internes que de ceux exécutés par la volonté, prenons garde à une semence qui, fatalement, germera; classifions-la, sélectionnons-la.

Et quand, avec le temps, ces pensées auront passé du conscient au subconscient d'où elles nous gouverneront, soit d'une façon occulte, soit sous forme d'imagination, ce sera toujours la liberté qui nous dirigera, ce seront toujours les pensées choisies comme les meilleures qui nous gouverneront, et non pas celles imposées par le hasard.

Le trésor d'images, d'émotions et de pensées accumulées successivement au fond du subconscient sera un trésor riche et choisi. L'imagination en y faisant des recherches amènera un à un ses joyaux dans le champ du conscient. Elle se sentira toujours bien inspirée et déterminera dans tous les cas des attitudes réellement favorables à l'être physique, dans son action physiologique inconsciente, indépendante de la

volonté, comme à l'être moral et spirituel. Elle se sentira toujours poussée vers les solutions élevées. Ainsi n'ayant plus à lutter contre les mauvaises inspirations du subconscient et de l'imagination, le conscient et la volonté auront un rôle infiniment plus facile.

Le conscient, usant de sa liberté, en animera toutes les idéés que lui offrira l'imagination, idées toutes bonnes, et choisira la meilleure.

L'imagination et la volonté, le subconscient et le conscient uniront leurs forces au lieu de se les opposer comme il arrive si souvent chez un grand nombre de personnes qui, souvent, pour des choses possibles se trouvent dans un conflit qu'elles expriment en disant : « Je voudrais bien, mais je ne peux pas », « je voudrais » (volonté), manifestation du conscient, en opposition avec « je ne peux pas » (imagination) manifestation du subconscient. — « Je ne puis pas » l'emporte sur « je voudrais », « l'imagination » se superposant à la « volonté » le « subconscient » dominant le « conscient » impuissant.

Et dans ces cas d'opposition des forces spirituelles si communs chez tout le monde, chez les gens bien portants comme chez les malades, c'est toujours l'imagination qui s'impose et qui domine; l'automatisme du subconscient annihile la liberté du conscient diminuant ainsi la valeur de l'homme.

Le progrès ne peut se réaliser que dans la liberté et par conséquent, dans le conscient. Mais comment faire si c'est l'imagination — manifestation du subconscient — qui domine et dirige?

La réponse a été donnée précédemment : « par l'hygiène mentale », ou, en d'autres termes : « par l'autosuggestion consciente. »

Emile Coué, le maître aimé et regretté auquel nous gardons un pieux souvenir de reconnaissance donnait cet enseignement à son nombreux auditoire de Nancy par ces simples paroles : « C'est l'imagination, manifestation du subconscient, qui nous dirige. Si nous apprenons à diriger notre imagination qui nous dirige, nous nous dirigerons nous-mêmes. »

Ainsi sera réalisée notre aspiration vers la santé spirituelle, où l'imagination et la volonté marchant d'accord parallèlement multiplieront réciproquement leurs forces.

L'homme sera plus maître de lui-même; il continuera comme actuellement à réaliser sa propre destinée mais non

plus en aveugle. Il aura enlevé le bandeau d'ignorance qui couvrait ses yeux et, voyant son chemin, il saura se guider. Il ira où il désire aller — et c'est avec un esprit éclairé qu'il choisira son chemin.

Le champ du conscient sera élargi, et par là même celui du libre arbitre.

Nous éduquer nous-mêmes, éduquer le prochain, voilà l'unique finalité visible de l'humanité.

Montevideo, juin 1928.
(Traduit de l'espagnol.)

EXTRAITS DE QUELQUES LETTRES

....

Nous avons vu des merveilles, pour ne pas dire des miracles, opérées par M. Coué, et cela d'une façon si simple et si paternelle que la confiance naissait tout de suite : c'était le premier pas vers l'espoir de la guérison.

Pour moi, je lui ai une très grande reconnaissance, car il m'a guérie, par sa méthode, d'insomnies très pénibles, survenues après des crises néphrétiques et hépatiques très longues et très douloureuses. Sur deux nuits il y en avait une complètement blanche, ce qui finissait par me fatiguer beaucoup. Je suis arrivée dans un temps relativement court à me guérir complètement. Je bénissais alors M. Coué et sa bienfaisante méthode.

Heureuse de ce résultat, je l'ai appliquée pour une maladie de foie et j'en ai éprouvé aussitôt de bons effets : crises fréquentes autrefois et maintenant presque nulles et bien moins graves. C'est vous dire, Madame, quelle reconnaissance j'ai à M. Coué et tous les jours, dans mes prières, je demande à Dieu de lui réserver la meilleure place auprès de Lui.

....

Je suis heureuse de vous dire que, pour moi, les dernières séances auxquelles j'ai assisté (juillet 1927) ont eu un heureux résultat.

J'avais un commencement de goître survenu après une forte inflammation de la glande thyroïdienne. Cela me contrariait beaucoup. Après avoir entendu le professeur Baudouin et le Commandant Müller, j'ai bien fait exactement ce qu'ils disaient, tout en continuant ce que le docteur m'avait ordonné. Je puis dire aujourd'hui que je suis complètement guérie, le goître est disparu : j'en suis bien heureuse !

J'applique la Méthode à toutes mes petites infirmités, et je constate vraiment une amélioration et parfois leur disparition.

Une chose, entre autres, qui peut paraître puérile, mais qui a sa valeur pour une personne de mon âge (74 ans) : je ne pouvais qu'avec une grande difficulté monter en chemin de fer ou en tramway, la dernière marche étant très haute. J'avais surtout l'idée que le sang étant lourd, je ne pouvais y arriver. Je me suis inspirée de la Méthode Coué, et, aujourd'hui, je monte presque aussi bien que quand j'étais plus jeune. Je fais de même pour toutes les autres petites misères de l'âge, et, vraiment, grâce à la Méthode et je le dois dire aussi, par l'affection et les bons soins de ma fille, j'ai une vieillesse aussi heureuse que possible.

Ma fille, qui était venue avec moi, souffre depuis plus de trois ans du cœur. Très nerveuse et très impressionnable, à la moindre émotion elle a des palpitations très fortes et pénibles. Mais, même en temps normal, le cœur bat trop vite, ce dont elle souffre.

Elle fait comme moi la Méthode ; si le résultat n'est pas complet encore, du moins y a-t-il une légère amélioration, ce qui nous donne bon espoir de la guérison. Combien je serais heureuse, Madame, de vous l'annoncer.

Son mari, qui nous accompagnait et qui avait eu une grande fatigue cérébrale à la suite de surmenage dans son travail, éprouvait de grands troubles qui l'inquiétaient. Après avoir fait (très convaincu) la Méthode Coué, il est maintenant complètement guéri.

14 septembre 1927.

* * *

Il faut que je vous dise une chose qui vous fera plaisir !

Il y a trois ans j'ai envoyé à une amie en Pologne, une Canadienne qui habite ce pays avec son mari, le petit livre

de Harry Brooks: *Coué et l'Autosuggestion*. J'ai aussi parlé de ce que j'avais vu à Nancy. L'année passée elle a dû subir une très grave opération. Dernièrement, étant venue nous voir en Angleterre, elle m'a dit qu'elle avait mis en pratique avec un succès merveilleux le système de M. Coué appris dans ce petit livre. Avant son opération elle s'était fait régulièrement la suggestion que tout irait bien et qu'elle serait mieux portante après. Cela lui donnait un calme et un espoir remarquables. Elle est chrétienne et a une foi profonde, mais elle savait aussi qu'il fallait bien diriger son imagination. Tout s'était très bien passé et au bout de peu de temps elle était complètement remise. Elle me parla avec beaucoup de reconnaissance de ce que le système de M. Coué avait fait pour elle.

Elle me signala aussi un autre fait : Un jeune étudiant russe réfugié à Varsovie, sans autre fortune au monde que les vêtements qu'il avait sur lui, était réduit au désespoir et songeait à se détruire. Mon amie l'aida, l'encouragea et traduisit pour lui le petit livre de Harry Brooks. Il l'étudia sans grande confiance, mais peu à peu le courage lui revint : quoique ne connaissant guère la langue, il suivit les cours de l'Université de Varsovie et au bout de deux ans il réussit à ses examens tout en ayant dû gagner sa vie en travaillant manuellement en dehors de ses études. Et il arriva à avoir une très belle situation à l'Université même.

Il dit que c'est l'application du système de Coué (et sans doute aussi les conseils de mon amie), qui lui ont permis de lutter contre le désespoir.

***

J'ai l'honneur de vous adresser le montant de ma cotisation de membre de la Société Lorraine de Psychologie. Les bulletins me sont très utiles pour continuer à répandre autour de moi la bienfaisante Méthode qui m'a rendu la santé physique et morale. Le nom de Monsieur Coué est béni chez moi et sa mémoire honorée par tous; il nous a donné le bonheur, la joie de vivre et de travailler utilement. Je continue à répandre la méthode et *toujours avec succès*.

23 avril 1928.

***

Quand, il y a 34 mois, je trouvai par hasard chez un parent la *Maîtrise de soi-même*, c'est-à-dire la Méthode Coué, je traversais une crise aiguë de neurasthénie bien rebelle à tout médicament. J'eus la bonne inspiration de me l'appliquer, quoique sans beaucoup de conviction, je vous l'avoue, Madame. Cependant, les résultats ont été inespérés et merveilleux. Au point de vue moral, plus du tout de crises de neurasthénie; je suis devenue calme, j'étais l'impatience même; je suis gaie, je ronchonnais toujours. Je n'aurais pas pu croire si je n'en avais fait l'expérience, qu'à mon âge (65 ans) on pût modifier ainsi son caractère.

Au point de vue physique, je fais passer avec le talisman « ça passe » la plupart des douleurs; celles qui ne cèdent pas s'atténuent beaucoup.

Je ne cesse de bénir la mémoire du grand philanthrope que fut M. Coué d'avoir divulgué avec tant de dévouement et d'abnégation son excellente méthode qui, pour ma part, m'a sauvée de la mort volontaire tellement mes souffrances étaient intolérables.

Je fais connaître la méthode autour de moi : c'est une reconnaissance à M. Coué. Dans le département que j'habitais, j'ai eu le plaisir d'avoir beaucoup d'adeptes dont une qui en a retiré les meilleurs résultats.

26 mars 1928.

***

De temps à autre il y a quelqu'un qui se trouve grandement aidé par la miraculeuse méthode.

Vous aurez sans doute du plaisir d'apprendre que dans deux cas, un, de neurasthénie assez sérieuse, a été presque miraculeusement guéri rien que par la lecture de la méthode et quelques explications supplémentaires, et un autre, d'épuisement avec difficultés assez sérieuses du côté du cœur est en train de trouver une amélioration inespérée. La gratitude de ceux qui sont aidés va constamment vers la mémoire de notre cher disparu.

Le Caire, 14 décembre 1927.

***

Depuis mon voyage à Nancy je n'ai cessé, grâce à la Méthode, d'améliorer mon état physique et moral.

A part quelques moments qui ne durent pas, les fonctions de l'estomac et de l'intestin s'accomplissent bien. Je dors également très bien. Moralement, je suis complètement changée. Un peu de dépression encore parfois, mais de plus en plus rare et de plus en plus atténuée. J'ai des périodes vraiment surprenantes pendant lesquelles rien ne parvient à troubler ma sérénité.

Je ne saurais assez vous remercier, Madame, du grand service que vous m'avez rendu en m'invitant à aller à Nancy, et je bénis le nom de M. Coué, fondateur d'une Méthode si simple et si parfaite.

Nous avons parfois des conférences de M. Lebrun, de Bruxelles, auxquelles je ne manque pas d'assister.

Dijon, 15 janvier 1928.

AUTOSUGGESTION ET ORGANISATION

par B. GOUSSINSKY

« Toute pensée tend à se transformer en acte ». — Il me semble que l'application de ce principe fondamental est d'une grande importance dans l'organisation de notre activité.

Chaque matin je me fais un plan sommaire de l'emploi de ma journée au bureau ainsi qu'à la maison. Je le connais d'avance sans en prendre note, mais le fait d'avoir réglé mon activité dans un ordre déterminé, et parfois même dans ses moindres détails me rend toujours ma tâche extrêmement facile. J'ai remarqué que toutes les fois que j'avais établi un tel plan, j'exécutais presque toujours ce que j'avais projeté, tandis que, dans le cas contraire, il y avait des choses remises au lendemain et parfois même à plusieurs jours.

Le mécanisme de ce phénomène est évident : l'*action est purement et simplement celle d'une autosuggestion*. La représentation claire et ordonnée de notre activité nous impose son accomplissement dans l'ordre prescrit rationnellement presque sans qu'il soit nécessaire de faire des efforts dans ce but.

Je crois que ce simple phénomène est d'une importance prépondérante dans l'enseignement et dans l'éducation de soi-même. Si chacun avait l'habitude de faire toujours d'avance un petit schéma de son emploi du temps, on pourrait voir disparaître la paresse, ce fléau des enfants et des adultes. On sait, d'ailleurs, que la paresse va toujours de pair avec une vie désordonnée et déréglée. Combien d'œuvres d'art et de science, pour ne citer qu'une partie de l'activité humaine, n'ont pas vû le jour pour la simple raison que leurs auteurs n'avaient pas assez d'énergie pour les mener à bout et parfois même pour les commencer? — Et si chacun de nous accomplissait sa petite tâche individuelle et sociale toujours à temps, sans hâte, dans l'ordre nécessaire, bref, dans les meilleures conditions et avec la moindre dépense d'énergie, ne serait-ce pas l'idéal au point de vue de l'exploitation des forces de l'humanité?

Survey Department
Jaffa (Palestine), juillet 1928.

QUELQUES GÉNÉRALITÉS SUR LA SUGGESTION

par F RUTISHAUSER (de Zurich)

Qu'est-ce donc réellement que l'autosuggestion dont on parle tant, que l'on critique beaucoup, et dont on se moque si souvent? N'est-ce pas difficile à juger puisque les uns voient quelque chose de diabolique dans la méthode d'autosuggestion consciente et que d'autres lui attribuent des forces surnaturelles? Le mot autosuggestion signifie influence sur soi-même. Et cette influence de nous-mêmes sur nous-mêmes passe justement inaperçue de nous. Nous l'exerçons du matin au soir depuis le berceau jusqu'à la tombe : tout ce que nous faisons dans la vie est le résultat d'autosuggestions. Examinons-nous nous-mêmes sans idée préconçue et prenons un exemple dans la vie de chaque jour. Qui peut quitter son lit le matin sans s'être dit auparavant : « Il faut que je me lève. » Aussi longtemps que nous ne nous sommes pas

donné cet ordre, autrement dit, que nous ne nous sommes pas autosuggestionnés ou influencés nous-mêmes, nous restons tranquillement au lit et nous nous y trouvons bien. Il en va de même tout le long du jour, nous ne pouvons pas exécuter le moindre travail sans nous en être donné l'ordre.

L'autosuggestion est due à l'action de l'imagination. L'imagination est une force naturelle que nous possédons en naissant. L'autosuggestion est un instrument que, comme nous, tous les hommes, à quelque époque qu'ils aient vécu, ont employé sans le savoir et sans le vouloir, parfois bien, mais beaucoup plus souvent mal pour leur plus grand dommage.

Il est donc de la plus haute importance que nous apprenions à nous en servir, car c'est une sorte d'épée à deux tranchants qui peut faire un mal irréparable. Il en est de l'autosuggestion comme de l'électricité qui nous a apparu pour la première fois sous la forme de l'éclair destructeur. Ainsi nous avons d'abord appris à reconnaître la puissance de la mauvaise autosuggestion par le tort qu'elle fait à notre santé. Et nous verrons que de bien plus grands maux proviennent du mauvais emploi de cette force. Car je ne crains pas de dire que non seulement la plupart des maladies, mais encore toutes nos difficultés actuelles, le désordre, la haine des classes, même la guerre, dont tout le monde a encore aujourd'hui plus ou moins à souffrir, ont pour origine la mauvaise autosuggestion inconsciente, le mauvais usage de cet instrument. Mais s'il en est ainsi, tout cela peut s'améliorer et, dans l'avenir, s'éviter par la bonne autosuggestion consciente. Si nous arrivions à nous faire une idée exacte de ce que peut l'imagination, rien que par pur égoïsme, nous ne l'emploierions plus jamais que pour le bien; la haine, l'envie, la rancune, la jalousie disparaîtraient. Nous ne permettrions plus à ces sentiments destructeurs d'entrer en nous parce que nous aurions appris à reconnaître que par là nous nous faisons du mal à nous-mêmes, que nous nous tendons un piège, et que chaque pensée mauvaise à l'égard de notre prochain se retourne contre nous. Est-ce que la terrible guerre mondiale aurait pu avoir lieu sans les idées fausses qui minaient le terrain, travaillaient dans l'ombre, et qu'on a répandues partout en autosuggestions collectives? — Jamais.

Dernièrement un homme d'affaires me disait qu'avant la guerre on répétait que la guerre était nécessaire parce que

l'existence ne pouvait plus continuer dans les mêmes conditions, qu'il y avait trop d'hommes sur la terre et que la concurrence était trôp grande. Et maintenant la vie est encore cent fois plus difficile. Nous n'obtiendrons jamais par la force et la haine aucun bien durable.

Vous comprenez peut-être maintenant combien il est important que nous connaissions cette force et que nous en fassions un bon usage pour être utiles à nous-mêmes et à nos semblables. Ici force signifie aussi puissance, et plus nous saurons employer cette force pour le bien, plus nous serons puissants, plus nous aurons d'influence dans le bon sens du mot. L'autosuggestion est une force d'une puissance inouïe; bien certainement elle a des limites, mais nous ne les connaissons pas encore, nous ne sommes qu'au début de l'étude de ses possibilités, il nous faudra progresser. Chacun de nous devra être un investigateur, ainsi nous ferons des découvertes insoupçonnées, et je dois vous dire que plus nous avancerons plus nous pourrons nous réjouir du résultat de nos recherches.

Revue Suisse de Psychologie appliquée.
(Traduit de l'allemand.)

L'INSTINCT COLLECTIF CHEZ L'HOMME

La suggestion et la guérison des maladies.

Le D[r] J. L. M'Intyre, de l'Université d'Aberdeen, continuant dans le hall de la United Free School College, d'Aberdeen, sa série de conférences sur les « Mouvements récents de la Psychologie », a parlé de la « Suggestion et de l'Autosuggestion » au point de vue de l'instinct collectif et de la guérison des maladies. Le D[r] M'Intyre dit qu'il était admis qu'on ne pouvait comprendre ou expliquer l'esprit de l'individu isolé sans considérer le groupe et la société à laquelle il appartient et dont l'influence se répand constamment sur lui. Mais de quelle façon le groupe social agit-il sur l'individu? Existe-t-il un conscient collectif ou un esprit collectif auquel répond l'individu? Cette mentalité collective

est-elle présente ou représentée en quelque manière dans l'individu, ou agit-elle comme toute autre influence agit en produisant des idées et des émotions qui ont pour résultat des croyances et une conduite correspondantes? Tel est le problème de la suggestion.

Trotter avait prétendu que la société humaine à son origine avait été la horde primitive qui, comme les troupeaux d'animaux ou les bandes d'oiseaux, dépendait pour sa nourriture de l'action combinée de tous et, par conséquent, de l'intérêt que chaque individu prenait à la conduite de ses semblables. Voilà quel était le genre de suggestibilité chez l'homme. L'indépendance de pensée et d'action a toujours été contraire à l'instinct de la masse, mais il y a toujours eu de la résistance de la part de certains membres, tandis que tous les éloges s'adressaient à la tendance opposée qui est de « penser comme la masse ». L'esprit conscient et son antithèse, l'esprit d'imitation, sont le produit de cet état de choses.

Dans le rapport de la suggestion avec la guérison des maladies, le conférencier expliqua que deux idées différentes s'y rattachaient : — l'influence de l'esprit (les idées) sur le corps et la méthode de production des idées actives. — La première n'est pas une question psychologique; mais l'influence de l'esprit sur le corps se manifeste dans tous les actes de la volonté et dans toutes les émotions; si l'idée juste et la conviction se produisent, le résultat physique suit; la distribution des énergies physiques et chimiques du corps amène toute guérison qui est dans le domaine de leur possibilité. Si nous n'entretenons qu'une seule idée, que nous l'entretenions avec intensité et émotion, le changement physique, en mal ou en bien, se produira d'autant plus sûrement: par exemple, la crainte d'une maladie contagieuse peut la donner, de même que l'on peut se guérir du mal de dents, de l'insomnie, de l'apathie. L'autosuggestion est de la suggestion ordinaire fortifiée par le charme extraordinaire de la personnalité de M. Coué et le prestige de ses succès, par sa théorie sur l'imagination qu'il considère comme plus forte que la volonté, et par l'usage qu'il recommande de la répétition machinale de sa formule.

Journal *The Scotsman*.
(Traduit de l'anglais.)

Impr. Arts Graphiques, Nancy *Le Gérant :* Ct Müller

NEURASTHÉNIE ET MÉTHODE COUÉ

par le Dr H. LAMBERT (de Juan-les-Pins),
Lauréat du Prix Godart (Académie de Médecine),
Collaborateur de la Bibliothèque des Praticiens.

S'il est une maladie nerveuse où la méthode psychologique de notre regretté ami M. Coué donne des résultats excellents, c'est assurément la neurasthénie... La maladie de Beard apparaît dans les traités médicaux comme une hydre aux sept têtes encore mal décrite.. (Quoi du reste de plus artificiel que la classification actuelle des maladies mentales?... Cette classification, en dehors des grandes lignes, varie d'un auteur à l'autre). On s'accorde cependant à reconnaître que l'asthénie physique et l'asthénie psychique sont chez le neurasthénique l'essence de la maladie, s'accompagnant d'un corollaire naturel : l'aboulie... Le neurasthénique *ne peut pas* vouloir; sa volonté n'est plus qu'un roseau fragile... Questionnez-le... Il vous dira : « Je voudrais bien, mais mon effort est impuissant... » Et dès lors chaque effort imposé ne fait que lui donner un peu plus le sentiment de sa faiblesse; tout plein d'impressions d'humilité et de fragilité, le neurasthénique est comparable à un boiteux auquel on prescrirait de marcher sur sa jambe douloureuse; *il souffre à vouloir;* et toute suggestion qui prend pour base sa volonté n'aboutit qu'aux pires désastres... Le mal s'éternise; la famille impose des distractions qui apparaissent comme un enfer au pauvre asthénique. — « Allons, secoue-toi », dit un quidam à notre malade. Et tout le monde autour de lui fait chorus pour affirmer que s'agiter lui est nécessaire, qu'il doit faire des efforts pour repousser des souffrances aussi imaginaires que celles d'Argan le Cacochyme... Le médecin, souvent, s'il ne connaît point la méthode de notre regretté maître, accroît le marasme... Que disait M. Coué? (c'est là, selon nous, son meilleur trait de génie) : *Ce n'est pas la volonté qui agit mais l'imagination... Il proclamait, en matière de cure nerveuse, la faillite de la volonté du patient...*

Prenez un neurasthénique... Profitez d'un de ces moments d'euphorie dont il est coutumier après une période dépressive... Faites-lui constater que ce jour-là il va mieux... Et puis, chaque jour, marquez le point avec lui... « Chaque jour, dit l'oraison qui n'est pas, comme celles de Bossuet, tout à fait funèbre, à tous les points de vue je vais de mieux en mieux... » Adjoignez, si vous voulez, quelque traitement fortifiant mais non excitant qui renforcera les suggestions. Vous serez étonné, au bout de quelques semaines, du résultat... J'ai traité près de cent malades ainsi, toujours avec succès...

Il faut bien l'avouer : la science officielle française est dédaigneuse et ingrate... Chez nous, si l'on n'est pas couronné des académiques lauriers à la manière de Pétrone se fleurissant pour le banquet, nul ne fait attention à vos dires et à vos écrits... La psychothérapie classique paraît donner au mot « suggestion » la signification d'un aide vers l'effort... Le médecin doit dire au malade, comme ses proches qu'il fuit et qui lui rendent le milieu familial inhabitable : « Allons, veuillez guérir !... je suis là pour soutenir vos pas s'ils chancellent !... » M. Coué a fait justice de tout cela ; il a basé la psychothérapie sur la sensibilité... *Ce n'est que peu à peu, quand le patient aura repris psychiquement ses forces, qu'on pourra l'inviter à les essayer...* En attendant, qu'on lui fasse prendre patience par la constatation d'un mieux-être qui, comme une boule de neige, deviendra vite une petite avalanche... En lui affirmant que le retour en arrière est impossible, qu'en cette matière un progrès accompli reste définitif, il n'aura pas de peine à le croire... Et la croyance ici aiguille vite le nerveux vers la guérison...

La science officielle n'a jamais accepté M. Coué... Cela lui importait peu, sans doute... Un esprit de cette envergure n'a point besoin de la consécration des Académies. En revanche, Freud et sa psychanalyse, laquelle fourmille d'erreurs mais a le charme de l'exotisme, sont maintenant, par nos neurologues et nos psychiâtres, portés au pinacle... On ne parle plus que « d'instinct sexuel », de « refoulement » et de « résistance », de « censure » « et de « complexe d'Œdipe »... Toute la psychologie sera bientôt expliquée par la « libido »... Certes, il y a du vrai dans la théorie de Freud et du faux (ne serait-ce que quand il prête au nourrisson des idées libidineuses). Mais quand une loi de l'importance de celle

posée par M. Coué est édictée, pourquoi fait-on silence autour d'elle et la laisse-t-on dans l'oubli?... La foule du moins est reconnaissante, la foule des guéris et des anciens délaissés... La méthode Coué, bienfaisante, survit à son modeste et génial inventeur. — « Les hommes, a dit Anatole France, dans le « Jardin d'Epicure », ne se gouvernent jamais par le raisonnement. L'instinct et le sentiment les mènent... » Ainsi en est-il chez les malades et surtout chez les nerveux et les neurasthéniques... Rien ne sert de chercher à les raisonner, rien ne sert de s'adresser à leur volonté... Mais il faut répéter avec eux, pour les soutenir, inlassablement, le fameux leit-motiv qui par son ton de prière cadre si bien avec leur humilité : « Chaque jour, à tous les points de vue, je vais de mieux en mieux... »

L'ÉCOLE ET L'AUTOSUGGESTION [1]

par D. DOCQUIER,

Professeur

Directeur de l'Institut Coué de Liége.

Plusieurs auteurs ont signalé, avec juste raison, les bienfaits que les enfants et les étudiants en général pouvaient retirer de la pratique de l'autosuggestion consciemment appliquée à l'école.

Le point sur lequel je me permettrai surtout d'insister, c'est la nécessité de cette pratique, notamment dans l'enseignement primaire. Les pédagogues reconnaissent que l'enfant est très suggestible, qu'il accepte, même sans contrôle, toute suggestion qu'on lui fait, notamment celle de l'exemple.

Partant de ce principe, l'instituteur ou le professeur ne doit nullement laisser en jachère un terrain fertile où la

(1) *L'Autosuggestion, l'École, la Famille et la Société* (Ouvrage en préparation).

bonne semence trouvera tous les éléments indispensables à la germination. C'est un devoir pour lui d'apprendre à ses élèves à se faire de la bonne suggestion. D'ailleurs, notre enseignement n'est-il pas une suite de suggestions? Ces suggestions répétées ne constituent-elles pas le savoir, le résultat heureux de l'éducation des différentes facultés que nous développons méthodiquement? Pourquoi, dès lors, l'imagination ne serait-elle pas éduquée au même titre que la volonté, la réflexion, le raisonnement, etc.?

Ouvrons un livre de psychologie en usage dans les écoles normales primaires et nous y lirons : « L'imagination, faculté organique dont l'organe est interne et par conséquent peu soumis à notre examen, est souvent mal disposée sans que nous puissions nous en rendre compte et qu'il vaut mieux ne stimuler que rarement ! »

Et cependant, c'est de cette force créatrice et médiatrice que nous devons attendre beaucoup.

« C'est dans les créations de l'imagination, dit Jung, que nous trouverons la fonction unitive que nous cherchons. C'est en elle qu'affluent tous les éléments présents dans les déterminations actives. Si parfois elle a mauvaise réputation, elle est néanmoins la source créatrice de tout ce qui valut jamais à l'homme le progrès de la vie. Elle a une valeur propre, irréductible, et ses racines plongent à la fois dans le contenu du conscient, dans celui de l'inconscient, dans le collectif comme dans l'individuel. »

Il est sans conteste que cette faculté que l'on dénomme à tort « la folle du logis » mérite qu'on s'en occupe davantage : savoir la diriger vers le bien; l'habituer à rechercher volontairement une idée salutaire capable de neutraliser ou d'extirper l'idée néfaste; en un mot, habituer l'enfant à se faire consciemment de la bonne suggestion.

***

Faut-il enseigner aux enfants les notions de l'autosuggestion?

Je ne le crois pas, tout au moins aux enfants en âge d'école primaire. Cette notion trop abstraite pour eux ne serait pas comprise. Et d'ailleurs, pourquoi vouloir leur enseigner le mécanisme psychique de l'autosuggestion puisqu'il ressort de nombreuses expériences que les résultats sont plus immé-

diats chez ceux qui l'ignorent. La suggestion provoquée chez les enfants, soit par le maître, soit par les parents, se fait inconsciemment, mais elle est toutefois enregistrée par l'inconscient qui saura, au moment voulu, susciter une réminiscence heureuse. J'appuie cette théorie par un fait observé :

Maintes fois, j'avais rappelé à mes élèves qu'il était très dangereux de se laisser traîner derrière les véhicules (suggestion provoquée). Un jour, à la sortie de la classe, le petit Jules R..., avisant la charrette du boulanger qui descendait la rue, court s'asseoir sur le marchepied, derrière la voiture. A peine était-il assis qu'il se lève aussitôt et regagne le trottoir. J'avoue que l'enfant ne m'avait pas vu, car il aurait pu se lever craignant une réprimande. Je m'approche de lui, souriant, et lui demande : « Tu étais si bien installé derrière la voiture, pourquoi n'y es-tu pas resté? » Et l'enfant de me répondre : « C'est trop dangereux, Monsieur ! » (réminiscence du conseil donné et souvent répété).

Le véritable but à poursuivre serait d'apprendre aux élèves à se faire eux-mêmes de la bonne suggestion. Savoir choisir avec discernement, après réflexion, une idée bonne, qui, répétée, pénétrerait dans l'inconscient, extirpant ainsi l'idée mauvaise et contraire. Je suis un timide? Et bien, à partir de ce jour, j'aurai plus de franchise. — Le travail intellectuel m'ennuie? Je l'aimerai davantage. — Je suis incapable du moindre effort? — Je suis un paresseux? Cela va changer, je ne me laisserai plus rebuter par les difficultés, etc., etc.

Combien de vices, combien de mauvais penchants peuvent être ainsi annihilés par ceux qui pratiquent consciemment l'autosuggestion.

C'est aussi le devoir de tout éducateur qui veut maintenir ou améliorer la santé physique ou intellectuelle de ses élèves d'enseigner aux parents la pratique de cette méthode. Des causeries, des conférences s'adressant spécialement aux parents peuvent être organisées dans les cantons scolaires, dans les communes ou entre divers groupements d'écoles. Ainsi préparés, le papa, la maman, la sœur ou le grand frère pourront, par des suggestions faites pendant le sommeil de l'enfant, contribuer pour une large part à la réalisation du but qu'ils poursuivent.

Ne voulant pas allonger davantage ce premier article sur la pratique de l'autosuggestion à l'école, me proposant toute-

fois d'y revenir, je donne à titre de renseignements quelques résultats heureux d'expériences tentées.

***

A. — Pendant l'année scolaire 1927-1928, j'avais la direction d'une *classe de récupération* ainsi formée :

4 élèves de 10 ans;
4 — de 11 ans;
5 — de 12 ans;
2 — de 13 ans;
2 — de 14 ans.

Après les expériences des tests de Ballard, ces 17 élèves accusent :

3 élèves ayant un retard intellectuel de moins d'un an;
4 — — de 1 an à 2 ans;
5 — — de 2 ans à 3 ans;
5 — — de 3 ans à 4 ans.

a) En règle générale, les enfants accusant un retard intellectuel de 3 ans sont classés parmi les anormaux (il faut cependant tenir compte de la cause de ce retard).

b) Mon échevin de l'Instruction et mon Directeur d'école se seraient déclarés satisfaits si de ces 17 élèves je pouvais en récupérer cinq.

c) Or, pendant toute cette année scolaire, j'ai fait faire de la suggestion à mes élèves, le matin, à midi et après la classe. Les deux bras croisés et la tête reposant sur les bras, ils récitèrent à mi-voix, sur un ton bourdonnant, la petite formule que voici (formule apprise de mémoire) :

« Je suis à chaque instant de la journée un élève modèle.
« Pour cela, j'écoute attentivement les leçons du maître.
« Je fais mes dessins avec le plus grand soin et j'étudie
« chaque jour mes leçons. J'ai une conduite exemplaire tant
« à l'école, qu'à la rue et à la maison. J'obéis à mes parents
« en toutes choses afin de les rendre heureux. Je suis aimable
« et serviable envers mes compagnons. Je fais disparaître
« mes mauvaises habitudes pour en acquérir de bonnes.
« En toutes choses, je suis un élève modèle. »

(3 fois) « Tous les jours, à tous points de vue, je vais de mieux en mieux! ».

Résultats :

Après des examens identiques à ceux posés dans une classe similaire de normaux, sur mes 17 élèves :

Treize ont réussi à augmenter leur niveau intellectuel et ont été, par conséquent, autorisés à suivre les cours de la classe immédiatement supérieure. Des quatre élèves restants deux se sont absentés pendant le second trimestre (en colonie scolaire à la mer); les deux autres ont échoué pour entière incapacité.

Je n'hésite pas à avouer que la pratique de l'autosuggestion dans ma classe a contribué pour une large part à ce succès.

De plus : *a*) Un élève bégayant fortement (amélioration après 3 semaines — parle couramment après 5 semaines);

b) Grande amélioration d'enfants instables, distraits, colériques et menteurs (de l'avis même des parents).

B. — Un enfant âgé de 9 ans, a suivi pendant trois années consécutives les cours de première année primaire. L'étude des voyelles et des consonnes était pour lui chose plus ou moins aisée. Mais, dès que l'instituteur abordait l'étude des sons (an, en, am, em, au, eau, etc.) l'élève restait stationnaire, n'y comprenant plus rien.

Suggestion dema part accompagnée de leçons particulières, suggestion faite par le père pendant le sommeil de l'enfant. Après un mois, cet enfant comprend mieux, sa mémoire lui est plus fidèle et il suit plus avantageusement les leçons de son maître.

C. — Par ce froid rigoureux, la grippe est à la mode; chacun la veut comme compagne, au moins pendant quelques jours. Nos classes sont dépeuplées, les enfants malades sont retenus à la maison. Chose curieuse : dans ma classe, j'ai eu une seule absence pour maladie pendant ces quinze derniers jours.

Concluez!

N. B. — Je me fais un réel plaisir d'annoncer aux nom-

breux lecteurs du *Bulletin* que l'Institut Coué de Liége, 6, Place des Bons-Enfants, est ouvert au public depuis le 26 avril 1929; des cours spéciaux (individuels et collectifs) pour enfants anormaux et arriérés seront annexés à l'Institut.

Liége, mai 1929.

SOLEIL ET BROUILLARD

par Vittorio BENEDETTI

Il est vraiment remarquable, pour ne pas dire mieux, de voir comment la formule de notre regretté Maître : « Tous les jours, à tous points de vue, je vais de mieux en mieux », se vérifie davantage chaque jour, et se trouve confirmée par la psychologie la plus moderne *comme par la plus ancienne*. Et puisque c'est de celle-ci qu'elle tire sa plus grande clarté et sa plus grande puissance, nous allons en parler tout d'abord.

Au « commencement » notre âme était éclairée par le soleil divin et vivait dans sa gloire, mais « *un brouillard s'éleva du sol et recouvrit toute la terre* » (Genèse II, 6), notre âme fut entourée de ténèbres qui lui cachèrent le soleil divin. Puis ce brouillard est allé s'épaississant de plus en plus au-dessus de nous, éloignant notre âme toujours davantage de la source de sa vie et de son essence. C'est de là que sont venus nos maux, nos peines et tous nos désaccords; pour nous en débarrasser il suffirait de dissiper ce brouillard afin de revoir de nouveau le soleil divin, source de vie et de lumière.

Comment arriver à éloigner ce brouillard qui entoure encore notre âme? Emile Coué en a indiqué le moyen qui, du reste, était bien connu des sages de l'ancien et du nouveau Testament.

La condition dans laquelle l'humanité se trouve encore aujourd'hui nous fut montrée non seulement dans le verset de la Genèse cité plus haut, mais aussi dans celui de Jérémie VI, 19 : « Ecoute, terre; voici, je fais venir sur ce peuple le malheur, fruit de ses pensées, parce qu'il n'a point été attentif à mes paroles et qu'il a rejeté ma loi. »

Le fruit de ses pensées!! C'est cela le brouillard descendu

sur la terre pour nous obscurcir la lumière du soleil (c'est-à-dire du bien) et nous apporter les germes nocifs, les peines et tous les désaccords. L'attitude de notre pensée, constamment tournée vers la terre, toujours craintive et irrésolue, entretient et consolide ce brouillard, tandis qu'il suffirait de tenir haute et élevée notre pensée pour voir s'évanouir toutes nos difficultés et nos afflictions.

Or, quel autre moyen pourrait jamais être meilleur que celui inspiré par notre maître? « Ça passe...; Tous les jours, à tous points de vue,... etc. » sont des formules magiques qui servent à *dissiper le brouillard matérialiste* qui entoure encore notre âme et à permettre au soleil (c'est-à-dire au bien) de pénétrer jusqu'à nous et de nous apporter la lumière et la chaleur.

Jésus, dans un de ses tout premiers enseignements, avait déjà montré cette voie. Tenté par le démon qui lui offrait le royaume de la terre : « *Vade retro, Satanas* », dit-il, car il est écrit : « Adore le Seigneur ton Dieu, *et ne sers que lui seul.* »

Par suite, il suffirait de dire : *Vade retro* à toute pensée fâcheuse, à tout mal qui tente de s'emparer de nous, et de tourner immédiatement notre esprit vers des idées optimistes opposées à ces pensées fâcheuses et de *n'entretenir uniquement que celles-là :* « Ça passe... C'est peu de chose... Cela ira mieux de jour en jour, etc. »

Tel est le mystère révélé au monde par les sages de l'ancien et du nouveau Testament.

« Je suis le Seigneur ton Dieu qui t'ai tiré de la servitude, tu n'auras pas d'autre Dieu que moi. »

Dieu — le Bien, il faut toujours penser à lui et *ne servir que lui*, si nous voulons être délivrés de Satan — c'est-à-dire du mal.

« Ça passe...; Tous les jours à tous points de vue je vais de mieux en mieux », sont les formules qui, répétées avec confiance et persévérance, dissiperont le brouillard du matérialisme descendu sur la terre pour cacher la lumière à la belle âme humaine.

(*A suivre*)

Rome, février 1929.

(Traduit de l'italien).

DE L'INFLUENCE DU MORAL DANS LES MALADIES

Maladies aiguës.

par le Dr Henri BASSE (de Nancy).

A côté du traitement moral de la psychothérapie qui s'impose dans les maladies proprement morales, où le désordre est essentiellement psychique, qui exige l'intervention souvent délicate, difficile, d'un médecin éclairé, psychologue, perspicace, il y a lieu d'envisager la meilleure façon d'influencer le moral du patient dans tout état de maladie, considérée à un point de vue tout à fait général, à l'exclusion même des maladies proprement nerveuses. Il n'est pas inutile, en effet, de rappeler que cette action du moral n'est pas du tout indifférente pour la bonne marche de la maladie et l'efficacité du traitement. Autrefois on le savait très bien et le médecin usait largement de son ascendant dans ce but. Aujourd'hui on tend à l'oublier trop et souvent nous nous laissons nous-mêmes aller à des paroles maladroites qui vont à l'encontre du but à chercher.

L'élément moral a son importance dans toutes les maladies, quelles qu'elles soient. Cette importance diffère suivant les cas; le coefficient peut varier; s'il est de 100 dans telle affection nerveuse, phobie, obsession, il sera peut-être de 60 dans tel cas de dyspepsie ou d'entérite, de 10 dans telle maladie comme la tuberculose, par exemple. Il est évident que ces chiffres n'ont aucune valeur de précision et ne sont donnés que pour la clarté de la pensée. Mais dans toutes, il garde sa valeur.

Qui ne comprend, en effet, que même dans des cas de maladie aussi organique que la tuberculose, par exemple, cette action du moral reste à considérer? Est-ce que d'elle ne dépendront pas la conservation et la bonne marche des diverses fonctions, digestion, nutrition, sommeil, dans toute

la mesure où le permettent les lésions des organes, et, aussi, au contraire, l'atonie et le fléchissement des résistances de l'organisme. Cette stimulation des moyens de défense, du moins retardera-t-elle l'évolution du mal et soulagera-t-elle le malade en le laissant disposer plus longtemps de toutes les énergies dont il est encore capable.

Nous devons, en effet, bien nous pénétrer de ce que, en dehors des médications spécifiques qui s'attaquent directement à la cause du mal, en dehors des interventions chirurgicales qui suppriment radicalement les organes ou portions d'organes lésés, le rôle de la médecine, tout en étant fort important, demeure très modeste. La guérison peut, en effet, se produire d'elle-même, sous l'effet d'une force que nous appelons la nature, la *natura medicatrix* des anciens.

Nous nous bornons à aider, à guider ce travail spontané de la nature, en modérant ou stimulant ses réactions, suivant qu'elles sont trop vives ou paresseuses : diminuer la fièvre, par exemple, quand elle devient un danger par elle-même, apaiser la toux, faciliter l'expectoration, etc.

Par ce terme de nature, il faut entendre évidemment une force inconsciente, sans doute une sorte d'énergie nerveuse dérivant directement des activités cellulaires et tendant à maintenir, à travers toutes les circonstances, la forme et le fonctionnement régulier des organes.

Quel est le siège de cette force, quels en sont les appareils de transmission, nous l'ignorons encore, mais il n'est pas interdit, ni déraisonnable, croyons-nous, de penser qu'il nous appartient, par notre pensée consciente, de collaborer dans une certaine mesure, à l'action de cette force, et que nous pouvons aider ou gêner plus ou moins son effet. Ne sait-on pas qu'il suffit d'une représentation mentale, *à la faveur d'une émotion vive*, ou *suffisamment incrustée dans l'inconscient* et autour de laquelle se sont incrustées d'autres représentations pour créer de toutes pièces un trouble grave d'une fonction importante, comme une surdité, une cécité, une paralysie dite psychique? Rappelons encore un seul exemple bien connu et classique, de la grossesse nerveuse : la pensée, la conviction qu'elle est enceinte arrive à produire chez certaines femmes tous les phénomènes, les troubles, les malaises qui accompagnent habituellement l'état de grossesse, et cela, à date voulue, avec toute l'évolution de ces phénomènes jusqu'au développement progressif de l'abdomen. On ne

sait par quel moyen la représentation mentale, l'imagination inconsciente, arrive, à l'insu du sujet lui-même, à produire ce résultat, mais elle parvient à créer tout l'extérieur et l'apparence de la grossesse, hormis, bien entendu, la présence du fœtus et les signes attachés à cette présence. Pour cela, des phénomènes physiologiques très complexes doivent être mis en action sur lesquels il n'est pas inutile de retenir l'attention.

On sait très bien, et c'est une chose courante de dire qu'il est mauvais de s'appesantir sur son mal, d'y penser toujours, de s'en frapper, suivant l'expression habituelle. Il est certain qu'une personne, de santé normale, qui s'imagine être atteinte d'un trouble de tel ou tel organe, qui s'en affecte, est obsédée de cette idée, arrivera au bout d'un certain temps à créer un désordre dans la fonction de l'organe en cause, et, s'ils se prolongent, les désordres fonctionnels produiront peu à peu des lésions de l'organe considéré. C'est un fait d'expérience.

Pour plus de clarté, considérons un organe particulier, l'estomac, par exemple. L'organe travaille sous l'impulsion donnée par l'influx nerveux que lui apporte son innervation particulière (nerfs vagosympathiques) et qui déclanche la contraction, la sécrétion nécessaire à la fonction. C'est un réflexe du domaine de l'inconscient, échappant complètement à l'intervention de la volonté. Comment l'imagination, l'idée, la conviction profonde, intime, obsédante, d'un trouble, accompagnée d'émotion pénible, arrivera à déranger ce mécanisme ?

C'est ici le domaine de l'hypothèse. Il est probable qu'une telle représentation mentale troublera l'apport nécessaire d'influx nerveux, soit en l'exagérant, soit en le rendant insuffisant ou en déséquilibrant d'une quelconque manière son cours régulier. Et il en résulte des troubles fonctionnels d'hypersthénie ou, au contraire, d'atonie, de sécrétion exagérée ou insuffisante d'un suc gastrique trop ou pas assez riche en ses principes constitutifs, acide chlorhydrique et pepsine. Que ces troubles s'éternisent et il se produira des lésions définitives dans la structure de la muqueuse et des glandes : une gastrite sera constituée.

Qui ne voit qu'un effet parallèle et en sens contraire sera susceptible d'être produit par une représentation mentale favorable, systématiquement, et prolongée dans le champ de la

conscience. L'idée, la conviction du bon fonctionnement de l'organe maintiendra ou ramènera à la normale, si elle s'en est écartée, cette fonction. Par quel moyen? Sans doute en contribuant à régulariser l'apport d'influx nerveux nécessaire. Et si cet organe présente déjà des lésions, ne peut-on pas espérer, en tous cas, maintenir et ramener l'intégrité de la fonction dans toute la mesure possible et tirer de l'organe tout le parti dont il est capable encore, en réduisant au minimum les troubles en rapport avec les lésions. Celles-ci ne pourront-elles pas même tendre à s'améliorer, surtout si elles sont légères, à s'atténuer peu à peu jusqu'à disparaître sous l'effet de cette régulation? Ceci est en somme possible, et on ne voit pas de raison de le nier *a priori*. Dans un bon esprit de méthode scientifique, il convient seulement d'expérimenter et d'étudier les faits, car il n'y a pas de théories qui aillent contre les faits.

Nous ne voulons pas, bien entendu, laisser supposer un instant qu'il y a là un remède capable d'exclure toute intervention de la médecine, mais un moyen de seconder au maximum l'intervention médicale judicieuse en lui faisant rendre toute son efficacité.

Il résulte de tout ceci que nous ne devons plus négliger cet élément dans les prescriptions de notre thérapeutique. Il ne faut pas parler à tous les malades de la même façon : s'il est utile d'inquiéter quelques-uns pour les amener à accepter les soins nécessaires, d'autres peuvent être très impressionnés par une parole imprudente de notre part, et celle-ci peut laisser des traces et avoir des conséquences très nuisibles, ainsi qu'il nous a été donné de le constater souvent. C'est là qu'il est nécessaire au médecin d'avoir une certaine pénétration psychologique qui peut être une aptitude naturelle, mais qu'il est possible et utile de développer.

Il faut tout d'abord encourager le malade à la patience et à l'acceptation de l'épreuve qu'est pour lui la maladie. Il doit éviter de s'irriter du contre-temps qu'elle représente et, au lieu de s'abandonner à toutes les impressions pénibles qu'il peut éprouver, avoir la volonté de collaborer activement, au moins en pensée, à l'œuvre de guérison entreprise sous la direction du médecin. Pour cela, il faut qu'il suive avec confiance et docilité les prescriptions qu'il donne, et évite d'y mettre opposition par caprice ou contradiction, en se gardant de faire intervenir dans le traitement toute

conception personnelle dérivée d'une science insuffisante, plus nuisible qu'utile.

Au malade, deux attitudes morales sont possibles, d'optimisme et de pessimisme, suivant le caractère, mais la seconde étant évidemment plus naturelle et plus fréquente. Le médecin doit délibérément encourager son malade à diriger son moral dans le sens de l'optimisme raisonné et systématique.

Chaque fois que son attention est attirée vers l'organe ou la région qui est le siège du mal, par un malaise, par une douleur, au lieu de laisser volontairement son imagination travailler sur ce thème et broder là-dessus dans un sens généralement pessimiste, se représenter et s'exagérer souvent les lésions, les désordres qui peuvent exister là, au contraire, doit-il éloigner de lui ces représentations qu'il sait être nuisibles, les écarter peu à peu et les faire disparaître dès qu'elles se présentent dans le champ de la conscience. Comment pourra-t-il y parvenir? Ce n'est pas en attaquant directement l'idée en cause, mais en employant un moyen détourné et qui n'exige aucun effort, en lui substituant l'idée opposée. Au contraire, devra-t-il se représenter volontairement, consciemment, avec la science qu'il en a et qui peut être aussi rudimentaire que possible, les troubles qui s'atténuent, diminuent, disparaissent, les désordres, les lésions qui en sont la cause tendant à se réparer, et l'organe intéressé à se restaurer dans sa structure et sa construction normales. Le médecin encouragera ces représentations utiles et les provoquera au besoin en donnant à cet effet toutes les explications nécessaires et en insistant surtout sur la description donnée au malade, pour lui, de la guérison.

Il y a là, en tout état de cause, un travail d'esprit qui ne peut être que favorable. Et, dans tous les cas, dans ceux même où il serait impuissant à faire disparaître le mal, tout au moins servira-t-il à le limiter, à aider à le combattre par d'autres moyens et constituera-t-il un excellent exercice de self-control, toujours profitable dans toutes les situations.

Cette confiance réfléchie n'est-elle pas, en effet, nécessaire, et tout le monde ne sait-il pas qu'un médicament agit par lui-même, évidemment, si c'est un médicament réellement actif, mais aussi par la confiance qu'on lui accorde et qu'on accorde à celui qui le prescrit?

Enfin, le malade ne devra jamais s'abandonner à une inactivité complète; l'imagination à la dérive dans une

rêverie est toujours nuisible. Il peut régler l'emploi de sa journée, même au lit, varier les occupations dont il est capable et, même s'il est condamné à un repos absolu, du moins peut-il faire de ce repos forcé un repos réellement actif, si l'on peut dire, et fécond.

Si inoccupé soit-on, en apparence, du moins peut-on s'occuper l'esprit, le diriger là où on veut, se créer ainsi une occupation intérieure et faire de ce temps d'arrêt une période de recueillement vraiment utile, tous ces conseils s'appliquant évidemment suivant la liberté d'esprit que la maladie laisse au patient.

Nous n'avons pas la prétention d'épuiser le sujet dans un si court article et il est impossible d'insister sur les modalités variées d'occupations qu'on peut conseiller dans ce but.

Mais il nous a paru qu'il n'était pas inutile d'attirer l'attention des médecins sur ces quelques considérations.

Revue générale de clinique et de thérapeutique,
Journal des praticiens,
15 décembre 1928.

SUR LA MÉTHODE D'AUTOSUGGESTION

par J. Stewart ROGERSON,

Directeur de l'Institut Coué de New York.

Le seul désavantage de la méthode d'autosuggestion est son extrême simplicité. Le public a toujours cru que les formules les plus compliquées en art, en science et en médecine sont les meilleures parce qu'elles sont difficiles à com-

prendre. Il ne sait pas reconnaître que la simplicité est à la base de toutes les grandes choses. Le corps humain même a commencé par être une simple cellule. Un professeur de l'Université de Columbia, qui faisait un cours préparatoire, émit une certaine idée qu'il répéta trente-sept fois; il déclara que sur les 110 élèves présents, tous possesseurs de grades universitaires, il ne s'en trouverait pas plus de cinq qui, à la fin des six mois de cours, se seraient assimilé cette idée.

C'est ce qui prouve la nécessité d'entendre un nombre incalculable de fois la suggestion curative afin qu'elle se grave dans notre cerveau.

Dans ses conférences à ses malades, M. Coué insistait fortement sur trois points.

Le premier est que toute idée qui frappe notre esprit peut devenir vraie pour nous dans le domaine de la possibilité. Peu importe quelle en est la source. Elle peut émaner d'un parent, d'une infirmière, d'un enfant, d'un ami; elle peut provenir d'une remarque faite incidemment par un docteur; elle peut résulter de la réflexion d'un passant dans la rue, elle peut être une assertion acceptée alors comme vraie par nous-mêmes et notre entourage immédiat, mais dont nous reconnaissons maintenant l'inexactitude. Et même dans ce cas, l'assertion primitive persiste encore dans notre esprit. L'âge auquel nous recevons cette idée n'a aucune importance : l'effet est le même, qu'elle nous ait été communiquée dans notre enfance ou seulement il y a deux jours. L'idée peut être consciente ou absolument inconsciente. Les idées qui nous étaient familières et qui se trouvaient en rapport avec notre âge quand nous avions dix ou vingt ans ont changé d'aspect pour nous lorsque nous les considérons à la lumière de notre expérience de la vie que les années ont développée. Mais quelques-unes de ces idées peuvent devenir et deviennent souvent pour nous des réalités dans le domaine de la possibilité. En d'autres termes, notre corps est simplement le mécanisme ou l'instrument par lequel notre cerveau met à exécution les idées qui y sont contenues, non seulement au dehors de nous, mais également au dedans de nous. Un mouvement de la main, de la figure, de la tête, un mouvement de tout le corps, l'action d'aller d'une chambre à une autre, de s'asseoir, d'appeler quelqu'un au téléphone, d'écrire une lettre, de changer de position sur une chaise pour une autre plus confortable,

de croiser les jambes, de froncer le sourcil, de sourire, tout ceci, tout mouvement de notre corps ne se produit pas sans qu'une idée l'ait précédé dans le cerveau. Il n'y a pas que cela, mais les multiples activités qui se déroulent dans l'intérieur de notre corps sont dirigées et coordonnées par cette même force de notre cerveau qui veille à leur fonctionnement. Toutes les différentes activités ou les organisations variées que nous appelons notre corps reçoivent leur direction et leur coordination de notre cerveau.

Une supposition maintenant : je m'imagine apporter dans cette chambre un enfant venu au monde il y a peut-être 24 heures; je le tiens sur un coussin en face de vous — il pèse environ 7 livres. Je vous demande de le regarder et de me dire combien il y a d'idées dans ce petit cerveau. Presque tous vous répondrez immédiatement : « Il ne peut pas y avoir d'idées dans le cerveau de cet enfant; en 24 heures il n'a pas eu le temps d'en acquérir. » Et moi, je vous dirai ceci : « Cet enfant sait tout ce qu'il faut savoir sur la physiologie et sur le processus si compliqué de la croissance, autrement il ne serait pas vivant, et cet enfant imaginaire c'est vous-mêmes quand vous aviez cet âge. Tout ce qui se passe dans votre corps est entièrement sous le contrôle, la coordination, la direction de votre cerveau qui est ce même cerveau que vous aviez lorsque vous ne comptiez qu'une heure d'existence. Quand vous aurez saisi ce fait, vous commencerez à comprendre la vraie qualité pratique de l'enseignement de Coué.

Un autre point sur lequel Coué insistait est le suivant : Quand l'enfant a quelques mois, s'il est habitué à voir des étrangers, lorsque vous vous approcherez de lui il ne restera pas tout à fait indifférent. Il commencera à tirer votre vêtement, votre cravate, votre col, vos cheveux, tout ce qu'il pourra saisir, et il vous regardera fixement avec des yeux qui essayeront de comprendre ce que sont toutes ces choses et de quoi elles sont faites. Vous souriez et vous dites : « Comme cet enfant est intéressant, il fait déjà attention à ce qu'il voit ». Par cette phrase vous expliquez exactement ce que le petit enfant fait avec son intelligence qui se développe lentement — il commence à s'intéresser aux choses extérieures. A l'inverse de ses aînés l'enfant ne reste pas éveillé la nuit à méditer sur les horribles possibilités d'un mauvais fonctionnement de ses différents organes. Il dort

comme une petit animal heureux. A mesure qu'il se développe son esprit conscient s'occupe de plus en plus de choses en dehors de lui-même — de sa nourriture, de ses jouets, de ses camarades, de son école, et plus tard, dans la vie, de ses affaires.

Quand l'enfant atteint l'âge de deux ans, par exemple, vous vous apercevez que pour son éducation et la formation de ses habitudes, il est absolument dépendant de la suggestion directe. Vous le constatez en toute chose. Si vous le suivez pendant toute sa journée, depuis l'heure de son lever jusqu'à celle de son coucher, vous constaterez que presque tout ce qu'il fait est le résultat d'une suggestion directe. Quelquefois la suggestion agit lentement; d'autres fois ses effets sont rapides.

Tout ce que vous faites, tous vos actes de routine journalière sont le résultat de la suggestion verbale. Comment avez-vous appris à marcher, à parler, à dire « s'il vous plaît » et « merci », à soigner vos dents, à vous laver et à vous habiller? à vous tenir convenablement à table? Et plus tard, à l'école, comment avez-vous appris à lire, à écrire, à additionner? Vous avez appris par la répétition patiente des mêmes paroles de vos parents, de vos tuteurs, de vos maîtres. Ils vous ont enseigné ces actions et ces habitudes en répétant sans se lasser ces mêmes choses jusqu'à ce qu'elles soient devenues une partie de vous-mêmes et que vous puissiez les accomplir inconsciemment. Quand vous aurez compris ceci, vous comprendrez pourquoi il est indispensable que toute suggestion curative soit faite en paroles prononcées assez haut pour pénétrer dans l'inconscient par la voie la plus directe, l'oreille. C'est pour cette raison que Coué insistait sur la nécessité de réciter à haute voix sa formule de guérison.

Un troisième point très important à considérer est ce que Baudouin appelle la *loi de l'effort converti*. Coué en parlait comme de la lutte entre la volonté et l'imagination. Pendant toute notre vie nous avons été habitués à considérer notre volonté comme notre faculté la plus puissante. Elle n'est pas cependant aussi puissante que notre imagination. Si nous « *voulons* » faire une certaine chose et que notre esprit inconscient agissant par l'imagination jette la moindre ombre de doute sur notre possibilité de faire cette chose, non seulement nous serons incapables de la faire, mais encore nous ferons juste le contraire. On en a une preuve bien simple

dans ce qui nous arrive journellement; je veux parler, par exemple, de l'oubli d'un nom bien connu. Nous disons : « Je ne puis pas me rappeler le nom de cet homme, et pourtant je le connais aussi bien que le mien; je l'ai complètement oublié. » Alors nous commençons à faire de violents efforts de mémoire, fouillant comme nous le croyons, tous les coins de notre cerveau. Cependant le nom reste absent; plus nous le cherchons moins nous pouvons nous le rappeler. Mais si, changeant notre idée nous disons : « Je *puis* me rappeler le nom de cet homme, je le connais bien, il va me revenir » et si nous nous occupons de quelque chose d'autre en cessant tout effort, sans raison apparente, ce nom nous reviendra tout à coup et nous dirons : « Bien sûr, c'est Monsieur un tel. » Si nous faisons appel à notre imagination, elle nous sert toujours, en tant que c'est humainement possible, et le procédé le plus simple pour faire agir la volonté et l'imagination en parfait accord au lieu de les voir en opposition est de dire : « Je peux » ou bien « je vais pouvoir », au lieu de « je ne peux pas ».

Nous voyons ainsi comment, de cette façon, nous avons un remède tout prêt pour les nombreuses difficultés que, jusqu'à présent, nous avons jugées insurmontables. Si, au lieu de répéter « je ne peux pas », « je suis trop vieux », « c'est plus fort que moi », nous commençons à dire « ce sera possible », « c'est plus facile que je ne le croyais », il se produira un changement surprenant. L'insomnie, le bégaiement, les habitudes d'intempérance, l'usage des drogues, l'asthme, etc., disparaîtront graduellement, souvent au grand étonnement de celui qui en était la victime, parce qu'il aura appris que son imagination et non sa volonté est la force maîtresse, et sans effort conscient de sa part, il sera bientôt capable de faire facilement ce qui lui sembla impossible pendant si longtemps.

....

....

New York, 1928.

(Traduit de l'anglais)

COMMENT L'ESPRIT DOMINE LA MATIÈRE

L'idée de santé combat l'idée de maladie,

par un Docteur de Harley Street.

Il y a quelques années le monde fut remué par un Français, M. Coué, qui recommandait de répéter ces paroles magiques : « Tous les jours, à tous points de vue, je vais de mieux en mieux. » Chose assez bizarre, un certain nombre de gens qui les répétaient allaient de mieux en mieux, — ou, du moins, ils l'ont affirmé. — Ils recouvraient la force d'affronter les difficultés de la vie, force qu'ils avaient perdue.

Les médecins ont toujours été embarrassés par le problème de la vie. Mais ils ont généralement trouvé que la répétition de mots quelconques, l'insistance sur une idée quelconque, porte ses fruits tôt ou tard.

Par exemple, il est un fait avéré : si un grand spécialiste dit à un homme qu'il va bien, cet homme commence à recouvrer la santé, même dans les circonstances les plus défavorables. Il est possible que cette guérison ne dure pas, il est possible que l'homme soit atteint d'une maladie grave et ne puisse pas se guérir; cependant le bienfait est réel à un moment donné. En d'autres termes, l'idée de santé chasse l'idée de maladie.

Il est clair que là où il n'existe aucune affection organique, une telle action peut faire pencher la balance et rétablir la santé d'une façon durable. L'idée de santé est toujours un remède très puissant. Ce n'est pas seulement cela, mais cette idée peut quelquefois agir efficacement dans de véritables maladies physiques, car l'influence du système nerveux pénètre tout notre corps. Il n'y a aucune maladie, si grave soit-elle, contre laquelle le corps ne lutte pas. L'idée de santé met en mouvement toutes les forces d'opposition pour résister à l'ennemi.

Il n'est pas facile d'implanter une idée dans un esprit ordinaire. A proprement parler, pour arriver à s'enraciner

profondément et à se développer, les idées ne peuvent être implantées que par une répétition constante. C'est ce que M. Coué a découvert; toute personne qui fait de la réclame avec succès a reconnu la même vérité. De nos jours les réclames qui obtiennent le plus de succès sont celles qui se retrouvent partout. Le même mot est répété sans fin, la même image s'offre à nos regards sur toutes les affiches, la même idée est exprimée à satiété.

Et nous, bon public, nous voyons sans voir. Le mot ou l'image ou l'idée s'enfoncent dans notre cerveau jusqu'à ce qu'ils en fassent partie intégrante. Nous ignorons que nous les connaissons, et pourtant tout notre être intime les connaît.

Ainsi, quand vient le moment où nous avons besoin d'un pain de savon ou d'une boîte de cacao ou d'une livre de thé, nous nous trouvons demander automatiquement le savon ou le cacao ou le thé de « Smith ». Et, de fait, nous ne pouvons pas en demander d'autre parce que nous ne pouvons nous souvenir d'aucun autre.

Si nous pouvions fixer dans notre esprit l'idée de santé aussi sûrement que M. Smith y a fixé l'idée de sa marchandise, je n'hésite pas à affirmer que nous serions tous, tant que nous sommes, en meilleure santé. Malheureusement nous vivons dans un monde où règne l'idée de maladie. Agissons donc si nous voulons combattre cette idée.

Je ne pense pas que la formule de M. Coué soit la meilleure à adopter dans le but d'établir l'idée de santé. Elle est trop compliquée. Je propose de la remplacer par la simple phrase : « Je vais bien » (1).

Répétez ces mots le soir, juste avant de vous endormir. Ecrivez-les sur une carte que vous suspendez dans votre chambre. Mettez-en une autre avec ces mêmes mots sur

---

(1) Nous ne partageons pas, à ce sujet, le point de vue de l'auteur de cet article. La simple phrase qu'il propose serait parfaite, s'il n'y avait que des gens bien portants. Mais combien peu le sont complètement?

M. Coué avait étudié longuement ce point, et c'est avec des motifs sérieux qu'il a établi sa formule. Cette formule, en effet, s'appliquant à tous les cas, est beaucoup plus juste. Quel est celui d'entre nous qui n'a pas, même sans le savoir consciemment, un point délicat, soit au physique, soit au moral? cela l'inconscient le sait. « Tous les jours à tous points de vue, etc. » visera ce point. (*Note de la Rédaction*).

votre bureau. Pensez-y de temps en temps. Répondez à ces maladroits qui vous diront que vous avez mauvaise mine : « Je vais bien, cher Monsieur. » Et continuez ainsi, jour après jour. semaine après semaine.

Il va sans dire que ce procédé peut ne pas être infaillible. Mais mon expérience personnelle m'a montré qu'il l'est le plus souvent. En général, il se produit un changement en mieux, et ce changement continue à s'affirmer de plus en plus.

The Liverpool Echo, 29 octobre 1928.

(Traduit de l'anglais).

EMILE COUÉ

par le Dr méd. Alfred BRAUCHLE.

Les grands médecins ont de tout temps pratiqué consciemment ou non la psychothérapie, c'est-à-dire le traitement psychique. Le souci du moral du malade et la direction à lui donner constituent la partie la plus noble et la plus utile des devoirs du médecin. Depuis les découvertes du Dr Liébeault de Nancy, nous avons recours à l'hypnose pour influencer moralement les malades. Le pharmacien Coué connut dès 1885 les procédés de Liébeault qu'il employa lui-même un certain temps jusqu'à ce que, peu à peu, il arriva à en dégager sa propre méthode. Tandis que l'hypnose a le désavantage d'avoir absolument besoin d'un hypnotiseur, et, qu'à cause de la disposition d'esprit du malade, disposition d'esprit impossible à contrôler, elle n'agit souvent que d'une façon passagère, la méthode de Coué, au contraire, a l'avantage de pouvoir être appliquée directement par le malade à lui-même et de lui permettre de dominer les influences pathogènes. Autrefois, le professeur Bernheim, de la Faculté de Nancy, s'employa à faire triompher les idées du Dr Liébeault si modeste; aujourd'hui, le professeur Baudoin, de l'Université de Genève, lutte de même pour les idées de Coué.

. . . .

Je vais exposer ici en quelques mots la doctrine de Coué. Elle repose sur la constatation que tout phénomène psychique se produit en partie sciemment, en partie inconsciemment. La volonté est une fonction du conscient. C'est par lui que l'homme agit sur son prochain. La foi, l'imagination sont des fonctions de l'inconscient. C'est par l'inconscient que l'individu agit sur lui-même. L'harmonie entre la volonté et l'imagination a pour résultantes ces belles actions que nous admirons chez les grands hommes de volonté de l'histoire. L'antagonisme entre la volonté et l'imagination a pour conséquence les maladies nerveuses ou morales. La puissance de l'inconscient est beaucoup plus grande que nous ne pouvons nous l'imaginer. L'inconscient travaille, pense et combine jour et nuit sans que nous nous en apercevions. Faut-il alors nous étonner que nous soyons souvent la proie de ces impulsions, de ces pensées, de ces sentiments inconscients, de ces autosuggestions? Nous ne pouvons en devenir maîtres qu'en apprenant, suivant l'enseignement de Coué, à agir avec le conscient et de propos délibéré sur le subconscient. Cette action sur le subconscient n'est rien de nouveau. Nous l'employons déjà depuis longtemps dans l'hypnose. L'hypnose nous met dans un état favorable à la réceptivité de nos propres suggestions ou des suggestions étrangères; la tension de la volonté y est en partie affaiblie, le conscient y est plus ou moins aboli, la foi et l'imagination, fonctions du subconscient, y règnent librement. L'action curative de l'hypnose ne repose sur rien d'autre que sur ceci, à savoir que nous faisons pénétrer dans le subconscient l'idée de la disparition des souffrances physiques, des douleurs morales, l'idée « Tous les jours, à tous points de vue, je vais de mieux en mieux ». Coué cherche, en évitant l'hypnose, à arriver au même résultat. C'est dans le but de s'approcher le plus possible de cette espèce d'abolition du conscient dans l'hypnotisme que Coué conseille à ses élèves de murmurer simplement, machinalement, les formules de suggestion, le matin un peu après le réveil, le soir immédiatement avant le sommeil en ayant soin de s'être mis autant que possible dans un état de détente.

Le succès est, dans tous les cas, le résultat de la foi, de la foi en soi-même, en sa santé. Dans les questions de morale, d'éducation, il n'y a pas de limite à la partie de cette méthode qui déclare de la façon la plus absolue qu'elle n'agit que dans le domaine de la possibilité. Au point de vue médical

le système de Coué est, pour le traitement de toutes les souffrances nerveuses et psychiques, une méthode heureuse qui peut être employée seule ou combinée avec d'autres méthodes. Dans la lutte contre les maladies physiques, c'est une aide puissante. Elle peut nous débarrasser du fardeau moral qui accompagne plus ou moins l'image de la maladie et, par là, permettre un diagnostic. En outre de nombreuses observations montrent toujours davantage combien la foi favorise et aide les progrès de la guérison. Dans les maladies incurables pour lesquelles il ne peut plus être question de guérison, ni même de soulagement, le procédé de Coué est encore une consolation d'une valeur incalculable.

Extrait du Journal « *le Naturarzt* ».

SACHONS NOUS SERVIR POUR NOTRE BONHEUR DES FORCES QUE NOUS AVONS EN NOUS ET QUE NOUS IGNORONS

par le Dr Jean BERTRAND.

Il y a encore des jeunes personnes qui rougissent au moindre propos et que la crainte de cette petite infirmité fait subitement devenir écarlates. Si vous vous imaginez avoir une puce sur vous, vous vous gratterez à tout instant. Essayez de concentrer votre pensée sur une partie localisée de votre corps, vous ne tarderez pas à y éprouver une sensation plus ou moins vague. C'est ainsi que nous prolongeons souvent nos souffrances dans la crainte de les voir s'éterniser. Nous négligeons notre corps quand il est bien portant, mais nous y pensons trop au moindre malaise qui survient. Un bon moral, c'est la moitié de la guérison.

Depuis la lointaine Chaldée jusqu'au zouave Jacob, l'humanité a eu ses guérisseurs. Les uns utilisent la suggestion en substituant à notre confiance débile leur pensée anima-

trice. Les autres agissent plus directement en projetant, par la tension de leur volonté, leur fluide magnétique qui coule de leurs doigts comme l'électricité s'échappe des pointes.

Il n'y a rien là de mystérieux et nous sommes, dans une certaine mesure, les magiciens de notre corps. Notre individualité est une trinité hiérarchisée qui comprend trois éléments : l'organisme, le fluide vital et la pensée qui le dirige. L'esprit domine la matière et peut-être bien la crée-t-il puisque, en dernière analyse, la matière n'est que de l'énergie un instant stabilisée.

***

Depuis des temps très lointains, les maîtres de la vie intérieure enseignent que le fluide vital n'est autre que la force universelle que nous puisons dans l'air, le soleil, l'eau et la terre, que ce fluide obéit à la pensée qui le capte et que, par elle, nous sommes les maîtres de notre corps. C'est par des exercices de concentration de pensée que les Yogis des Indes arrivent à acquérir une maîtrise de soi-même et une sérénité qui les rendent indifférents à toutes les misères humaines. Quelles puissances nous portons en nous et quelles possibilités de bonheur illimitées ! Si nous en étions convaincus, la face du monde en serait changée. Voyez-vous, il y a deux chemins pour arriver à la vérité : la raison et l'intuition. Nous avons développé la première, mais nous avons stérilisé la seconde.

La science considère aujourd'hui qu'elle n'a plus le droit de se désintéresser des problèmes qui paraissaient les plus inaccessibles. Des forces inconnues se dévoilent et s'apprivoisent.

Peut-être un jour, après bien des efforts, la science rejoindra l'intuition orientale.

***

Laissons le fatalisme aux drames antiques et soyons convaincus que nous sommes, dans une large mesure, les maîtres de notre destin. Les pensées sont des forces. Il en est de bonnes et de mauvaises. La crainte, la négation, la jalousie, l'égoïsme dépriment et stérilisent. La foi, la volonté, l'altruisme sont des germes féconds de bonheur. Les idées généreuses portent en elles une force de rayonnement et

d'attraction illimitée. Sachons les développer pour celle de nos semblables. Il suffirait de si peu de chose. Une demi-heure, matin et soir pour notre joie et pour notre concentration de pensée, quelques exercices, un entraînement quotidien; car les facultés de l'âme se développent comme les muscles par l'exercice et la discipline. Mon Dieu, il nous serait si facile d'acquérir la vigueur morale et la santé! Mais qui nous les enseigne? Et cependant, il est grand temps si nous voulons demeurer un grand peuple et ne pas déchoir. Les Anglo-Saxons l'ont compris. En France, les initiatives privées nous montrent la voie; des instituts se créent. Qu'attendent nos officiels? d'être poussés par la vague derrière le char qu'ils devraient conduire?

***

Nos écoles instruisent, mais comptent sur la vie pour nous éduquer au lieu de nous donner les moyens de nous diriger et de développer notre moi en mettant dans l'âme de l'enfant le germe des forces génératrices de bien.

Comme le printemps est en puissance sous les neiges de l'hiver, les heures de jouissances matérielles et de lucre, que nous traversons, cachent sous leur frénésie stérile un besoin d'idéal nécessaire à l'équilibre d'une humanité perfectible. Que les hommes de bonne volonté expriment très haut cet idéal, et tout le monde les suivra, car ils éveilleront les désirs latents qui sommeillent. Il faut créer ce courant. Un grand journal qui se dévoue à une belle idée est un bienfait des dieux.

Il y avait une fois un prince très riche et très malheureux. Il ne devait retrouver la joie de vivre qu'en endossant la chemise d'un homme heureux. Il dépêcha dans tous les coins du monde des émissaires pour interroger les hommes. Mais les recherches restaient vaines. Un jour, enfin, que les envoyés déçus suivaient attristés le chemin du retour, ils avisèrent un paysan qui bêchait son champ. Il était parfaitement heureux, mais il n'avait pas de chemise. Il portait en lui son bonheur.

ALLÉGEMENT DU TRAVAIL PAR L'AUTOSUGGESTION CONSCIENTE

par H. A. LIEBETRAU.

Un proverbe dit qu'on fait bien ce que l'on fait avec plaisir, et le poète allemand, Schiller, a dit : « L'enthousiasme est la source des grandes actions. »

Il ne semblerait pas nécessaire de répéter ici que toute idée dirigée vers un but déterminé a tendance à se réaliser et exerce ainsi une influence sur la capacité de travail de l'homme. Et, cependant, on ne peut pas trop le rappeler. Combien notre tâche nous devient facile quand le matin en nous levant nous avons déjà fait provision de bonnes autosuggestions; par contre, avec quelle lassitude on se traîne pendant toute la journée si de bonne heure on a commencé par se lamenter sur la dureté de la vie et sur cette triste vérité, qu'il faut gagner son pain « à la sueur de son front ».

Combien de fois ne rencontre-t-on pas des gens qui, se réveillant, après une bonne nuit, ouvrent les yeux, et restant encore au lit, se mettent à penser, au lieu de se lever *d'abord* et de penser ensuite. Donc, ils restent au lit et réfléchissent à tout ce qu'il leur faudra encore faire pendant cette journée. Et à la seule pensée de se lever ils frissonnent et rentrent frileusement sous la couverture. Car, par hasard, c'est l'hiver, la chambre est froide et le lit est si bon. Quel malheur d'être obligé de se lever !

Puis les pensées se suivent. On se demande ce que la journée nous réserve, et, naturellement, on voit tout en noir. On pense avec ennui à un ouvrage qui aurait dû être fait il y a longtemps et qui nous pèse depuis lors; à le différer et à calmer les remords de conscience on a dépensé trois fois plus d'énergie qu'il n'en aurait fallu pour l'exécuter. Ensuite on pense à une erreur commise dans le travail de bureau et à la possibilité de la dissimuler au lieu d'exposer au chef la chose en toute franchise et de se débarrasser enfin du souci angoissant que ces réflexions amènent chaque matin. On ne s'arrête pas là. On fait repasser devant les yeux de

l'esprit des images tristes et sombres. On voit tout du mauvais côté — et ainsi on se donne les suggestions les plus déplorables et les plus déprimantes.

Ce genre d'autosuggestion, on le comprend facilement, ne nous réconforte pas. Ces pensées pèsent lourdement sur notre esprit et exercent une influence paralysante sur notre corps. Enfin, on se lève — car il est grand temps — avec un profond soupir : « Allons, levons-nous... Il faut bien reprendre le collier de misère... » Tristement, mollement, on se rend à ses affaires ou on s'occupe dans son intérieur; par suite des mauvaises suggestions on fait son travail avec ennui et dégoût, et, la journée finie, c'est fatigué, harassé, qu'on médite sur l'amertume de la vie.

Chose extraordinaire! nous voyons ces mêmes personnes danser souvent pendant des nuits entières ou se livrer avec ardeur à un sport quelconque, par conséquent, fournir une grande somme de travail. Ici se place un point d'interrogation. Nous nous demandons comment il se fait que de telles gens qui, dès le matin, se sentent presque morts de fatigue, et pour qui la besogne d'une journée est une charge écrasante, peuvent accomplir un pareil travail comme en se jouant. La réponse est très simple. Elle se trouve dans l'autosuggestion qu'on se fait.

Certes, je crois que jusqu'à présent personne n'a jamais entendu dire qu'un jeune homme — et même quelquefois un homme déjà plus âgé — se soit lamenté dans son lit le matin en répétant en gémissant : « Oh! mon Dieu, que la vie est donc pénible! Il faut que j'aille encore danser ce soir. Si seulement j'étais débarrassé de cette corvée! » Ce cas-là doit être rare. Au contraire, la seule pensée qu'il ira au bal le soir même le fait sauter de joie à son réveil. Oh! pense-t-il, quelle bonne soirée nous allons passer, voilà au moins quelque chose d'agréable, etc. Et ainsi, cette suggestion exerce une action réconfortante sur le corps.

Qu'il en soit donc de même pour le travail. Nous devons travailler, que nous en ayons envie ou non. Choisissons la meilleure part en nous faisant chaque matin de bonnes autosuggestions, comme par exemple : « Aujourd'hui je m'acquitterai de ma tâche avec plaisir, courage et entrain, et le soir je serai heureux et tranquille. »

C'est très souvent aussi dans des défauts d'éducation qu'il faut chercher la cause du manque de goût au travail.

Personne n'ignore que les suggestions que nous recevons de nos parents sont les plus durables. Tout en étant animés des meilleures intentions, ils commettent souvent involontairement de grosses fautes qui peuvent avoir des conséquences fatales pour notre avenir.

Ne répète-t-on pas à l'enfant pendant des années : « Ce n'est pas permis. — Ce n'est pas bien. — Tu t'y prends mal. — Tu sais que c'est défendu. — Cela ne convient pas. » Et du même ton on continue souvent : « Comme tu es nigaud. — Tu ne sais rien tenir. — A la bonne heure Adolphe Müller qui est autrement plus adroit. — Tu n'es bon à rien. — C'est à peine si on pourra faire de toi un malheureux cireur de bottes. » Des suggestions de ce genre et d'autres aussi mauvaises pénètrent profondément dans l'inconscient de l'enfant et forment ensuite une partie essentielle des éléments de sa pensée. Nous ne pouvons pas penser ce que nous voulons, mais nous sommes au contraire dépendants de la somme des impressions reçues. Tout ce qui s'est emmagasiné dans ce réservoir mystérieux de l'inconscient forme la matière de nos pensées. C'est pourquoi Coué disait avec raison : « Tout ce que nous faisons vient de notre inconscient. » Si, pendant notre vie nous n'avons reçu que des impressions saines et réconfortantes, nos pensées et nos actions seront saines et réconfortantes. Mais si nous avons reçu beaucoup d'impressions paralysantes, déprimantes, confuses, nos pensées et nos actions en seront naturellement la résultante.

Il arrive fréquemment que des jeunes gens entrent dans la vie munis d'un bagage d'idées des plus fausses. Il y en a qui savent démontrer avec une exactitude presque mathématique comment on ne doit *pas* s'y prendre pour faire telle ou telle chose. Mais, comment on devrait s'y prendre, c'est cela qu'ils ne savent pas et ne peuvent pas savoir. On ne le leur a, du reste, jamais enseigné. Par contre, on leur a bourré le crâne pendant assez longtemps en leur répétant comment « ceci ou cela ne doit pas se faire. » Mais comme il est indispensable que ces hommes fassent quelque chose, ils éprouvent insuccès sur insuccès, échec sur échec. Et alors ces échecs font remonter à la surface tout le bagage des pensées fausses qui était logé dans l'inconscient et dont l'effet se traduit par des sentiments d'infériorité et des difficultés psychiques : « Je n'ai que de la malchance — tous les autres sont plus adroits et plus habiles que moi — on dirait que

je ne suis pas bon à grand'chose — je crois que je n'arriverai jamais à rien. »

Mais, ce qu'il y a de plus triste, c'est que ces difficultés psychiques et ces sentiments d'infériorité amènent souvent le dégoût du travail. Maintes fois on se sent pris d'inquiétude avant de commencer un ouvrage, car on pressent un insuccès, un échec. Et tous ces sentiments pénibles ne manquent pas de laisser leurs traces sur le corps; ils ont pour résultat une fatigue anticipée, un état d'épuisement tel qu'après le plus petit travail fait à contre-cœur, on se sent anéanti. Tant que ce genre de pensées existera, il ne pourra pas être question de faire un travail profitable.

C'est un fait avéré que par de bonne autosuggestion consciente, on peut, dans une large mesure, surmonter ces obstacles et se faire un fond de pensées bonnes et encourageantes.

En tous cas les parents et les éducateurs devraient s'habituer à s'exprimer toujours d'une façon positive vis-à-vis des enfants, par exemple : « Vois-tu, Jean, voilà comment on fait — on s'y prend de cette façon — tu réussiras, car tu es assez intelligent pour y arriver, etc. » Les enfants recevront ainsi un précieux bagage de pensées positives et, plus tard, dans les différentes circonstances où ils se trouveront, ils sauront comment « on s'y prend ».

Très souvent ces personnes qui souffrent de dégoût du travail, de sensations d'épuisement, se figurent que leurs nerfs sont faibles et ont besoin d'être fortifiés. Elles oublient que leurs nerfs sont en aussi bon état que possible, mais que c'est leur subconscient qui n'est pas en ordre. Beaucoup d'hommes pratiques qui sont des connaisseurs d'hommes (mais non des philanthropes) se sont mis à fabriquer des censés fortifiants et reconstituants pour les nerfs, et leur commerce semble très florissant. On annonce des succès à l'appui de l'efficacité de ces remèdes qu'on dit pouvoir guérir des troubles nerveux. Mais qu'on prenne la chose dans le sens opposé et on pourra prouver par les échecs l'inefficacité de ces remèdes : des millions de nerveux se sont déjà bourré l'estomac de toutes sortes de préparations et sont restés nerveux. Peut-être y a-t-il eu un mieux passager (voilà la guérison !) parce qu'ils croyaient à l'efficacité de la spécialité. Mais cette illusion ne dure pas. Nous n'en sommes pas encore arrivés au point de pouvoir acheter la santé

pour quelques francs à la pharmacie, particulièrement dans les cas nerveux où le siège du mal se trouve uniquement dans notre moral qu'aucune poudre ni aucun onguent ne peut atteindre.

Malheureusement il y a tant de gens malades des nerfs ou d'épuisement qui feraient la grimace si, par exemple, le médecin leur disait que, pour leurs nerfs on n'a, jusqu'à présent, trouvé aucune potion, que, dans leur cas, il faudrait procéder de toute autre façon pour pouvoir attaquer le mal à sa racine. De tels malades s'indigneraient contre le médecin et diraient qu'il n'y connaît rien. Le monde veut souvent être trompé. Et tout simplement, rien que pour sa commodité! Absorber une préparation sans valeur est certainement beaucoup plus facile que de rechercher les causes réelles du mal.

Ici un éclaircissement s'impose :

L'intensité avec laquelle les pensées — les autosuggestions — agissent sur le corps nous est admirablement démontrée par l'expérience du pendule; elle est si connue qu'une nouvelle description n'est pas nécessaire. Mais une expérience plus complète sera bien à sa place ici. Elle a pour auteur le docteur-médecin et philosophe, Fritz Schulhof, de Vienne, et est décrite dans son excellente brochure : *Le Couéisme, l'Art de l'Autosuggestion.* Il faut naturellement connaître déjà l'expérience du pendule et savoir la réussir.

« ... On fait par la simple pensée osciller le pendule; quand il est bien en train, je donne l'ordre suivant : Maintenant, pensez *d'un seul coup* que le pendule va rester suspendu devant vous sans faire le plus léger mouvement. — Et avant qu'on y ait pris garde, le pendule est au repos absolu. — Ensuite je donne comme troisième ordre : A présent, regardez-le d'un air détaché, avec indifférence. Que remarquez-vous? Là-dessus toute personne avec qui l'expérience réussit, répond : « Mon bras est fatigué. » La sensation de fatigue peut, après que l'attention de l'expérimentateur est dirigée sur ce point, devenir si forte que le bras retomberait lourdement sans force si on poussait la chose jusque-là, mais *juste au moment où l'expérimentateur va laisser retomber le bras fatigué, je redonne l'ordre de penser aux oscillations du pendule qui recommence alors à aller et venir — et le sentiment de fatigue a complètement disparu. Sans changer la position de l'élève, je répète ces alternatives de pensée pendant*

10 *minutes, et enfin je prouve à l'élève ou à l'expérimentateur que :*

a) La fatigue disparaissait chaque fois qu'il n'y pensait pas et *qu'elle redevenait accablante dès qu'il y pensait ;*

b) Qu'il avait pu pendant dix minutes tenir sa main dans une position désagréable qu'il n'aurait pas pu supporter, même s'il y avait mis toute sa force de volonté, et *que cela n'avait été possible que parce qu'il n'avait pas eu consciemment le désir de conserver cette position ;*

c) Que l'expérimentateur *a en son pouvoir d'amener d'un seul coup sa pensée dans des directions non seulement différentes mais même opposées*, et ainsi de la détourner consciemment d'une chose désagréable, pénible ou obsédante, en la dirigeant avec intensité d'un autre côté, de sorte que la sensation physique désagréable que nous éprouvions disparaît si complètement de notre conscient que nous ne la percevons même plus ;

d) *Que l'expérimentateur peut penser avec insistance et persévérance à une chose déterminée*, ce que beaucoup de gens n'arrivent à croire qu'en lisant l'expérience qui vient d'être décrite.

De même que le pendule se balance dans la direction que nous avons pensée, de même la suggestion que nous nous sommes faite se réalisera. Si nous nous disons : Oh ! que ce travail est dur ! notre inconscient se chargera de rendre si maladroits et si nerveux les mouvements qui nous sont nécessaires pour l'accomplir que, bientôt, nous serons à bout de forces.

Quand, par l'autosuggestion consciente, nous aurons enfin surmonté les plus grands obstacles, le travail nous donnera le contentement, le repos intérieur et la confiance en nous ; alors, nous aurons été *nous-mêmes* nos propres éducateurs. Lienhard a dit avec raison : Dès qu'on possède la meilleure de toutes les forces, à savoir la reconnaissance envers les difficultés qui nous ont formés, la partie est gagnée. Tout ce qui désormais voudrait troubler notre domaine intérieur est impuissant.

Revue suisse de psychologie appliquée.

Nota. — Les articles n'engagent que leurs auteurs. La Rédaction décline toute responsabilité à leur sujet.

Impr. Arts Graphiques, Nancy. Le Gérant : C[t] MÜLLER

LES PHOBIES

par le Dr FAUVEL
Directeur de l'Institut Coué de Paris.

La phobie, comme l'étymologie l'indique, est une peur; mais ce n'est pas une peur ordinaire; c'est une angoisse particulière se produisant dans certaines circonstances, et qui annihile pendant un temps le raisonnement et la volonté.

Au moment d'accomplir l'acte qu'il redoute, le phobique sent son esprit envahi par toutes sortes d'agitations de la pensée. Il éprouve des troubles viscéraux, des palpitations, des étouffements, des angoisses, sa terreur augmente au fur et à mesure qu'il veut continuer l'acte commencé; plus il fait d'efforts, plus les troubles grandissent, si bien qu'il s'arrête, découragé; et chaque fois qu'il essaie de recommencer cet acte, l'angoisse fait son apparition.

Il existe un nombre infini de phobies. Les plus fréquentes sont les phobies des objets et les phobies des situations.

Il y a des phobies à propos des couteaux, des fourchettes, des objets pointus, des billets de banque, des bijoux, de tous les objets de valeur, à propos de la poussière, du linge, des ordures, des boutons de porte, de tous objets pouvant être sales ou dangereux, ou respectables, etc... (1). La phobie des microbes est fréquente : Cabanès, dans son livre *Les Fonctions de la Vie*, cite le cas du professeur Démosthène, de Bucarest, qui semble détenir le record. Le professeur Démosthène était arrivé à désinfecter jusqu'à ses honoraires. Il avait un porte-monnaie en métal stérilisable. Rentré chez lui, il désinfectait ses mains, flambait porte-monnaie et pièces métalliques et enfin trempait les billets de banque dans une solution phéniquée à cinq ou dix pour cent pendant une heure.

Le type de la phobie des situations est l'agoraphobie décrite par Westphal en 1872, puis par Legrand du Saulle en 1877. « La peur des espaces, dit ce dernier auteur, est un état névropathique très particulier, caractérisé par une angoisse, une impression vive et même une véritable terreur, se produisant subitement en présence d'un espace donné. C'est

---

(1) Dr P. Janet : *Les Névroses.*

une émotion comme en présence d'un danger, d'un vide, d'un précipice, etc... Un malade commence par avoir des coliques dans la rue, avec faiblesse des jambes, il s'inquiète et, rapidement, arrive à la terreur complète de marcher dans la rue... La pensée d'être abandonné dans ce vide le glace d'effroi et la conviction d'une assistance, quelle qu'elle soit, l'apaise sans effort. Point de peur sans le vide, point de calme sans l'apparence d'un semblant de protection. »

A l'agoraphobie peut se rattacher une autre phobie, très voisine, la peur des endroits clos, la claustro-phobie. Le malade est angoissé à l'idée de rester dans une salle de spectacle, une église, un appartement dont les portes sont fermées, etc...

Il existe une autre classe de phobies que l'on a appelées phobies des situations sociales, et dont le type est la fameuse éreutophobie ou peur de rougir.

Voici comment Claparède, qui a bien observé ce malade, peignait l'éreutophobe : « Il n'ose plus se montrer en public, ni même sortir dans la rue. S'il s'agit d'une femme, elle n'ose plus rester en présence d'un homme, de peur que sa rougeur intempestive ne soit l'occasion de propos malveillants sur son compte; s'il s'agit d'un homme, il fuira les femmes. Comme, cependant, les nécessités de la vie obligent l'éreutophobe à ne pas vivre absolument isolé, il va inventer certains stratagèmes pour masquer son infirmité. Au restaurant, il se plongera dans la lecture d'un journal pour qu'on n'aperçoive pas son visage; dans la rue, il se dissimulera sous son parapluie ou sous les larges ailes de son chapeau. Il sortira de préférence le soir, à la nuit tombante, ou, au contraire, par une journée de grand soleil, afin que son teint écarlate n'ait rien d'extraordinaire. S'il est pris à l'improviste, il s'essuiera la figure avec son mouchoir, fera semblant de ramasser un objet sous la table ou ira regarder par la fenêtre, afin de dissimuler la rougeur qui vient. Parfois, il recourt à la poudre de riz, plus souvent à l'alcool; il espère, par ce dernier moyen, noyer sa coloration morbide dans celle de l'éthylisme. Pour un motif analogue, il supplie le médecin ou le pharmacien de lui donner une drogue qui lui teigne le visage en rouge. Il cherche et combine dans sa tête tous les moyens de remédier à son mal. Cette crainte perpétuelle, cette incertitude, à chaque instant, du moment qui va suivre, retentit sur tout son caractère, l'aigrit, l'irrite. La vie pour l'éreuto-

phobe est un véritable calvaire : à chaque pas, il voudrait en avoir fini avec cette insupportable existence et va jusqu'à maudire l'être qui lui a donné le jour. »

Et Janet, qui fait cette citation, ajoute : « Des troubles du même genre peuvent être déterminés par une cicatrice du visage, par une malformation quelconque, plus ou moins réelle. Mais le caractère essentiel qui se retrouve toujours dans ces phénomènes, c'est le fait d'être devant des hommes, d'être en public, d'avoir à agir en public. Aussi, on pourraît ranger dans le même groupe les phobies du mariage qui sont si fréquentes, les phobies de certaines situations sociales, comme celle de professeur, de conférencier, la peur des domestiques, la terreur du concierge, etc...

Les phobiques mènent le plus souvent une vie empoisonnée, et c'est pourquoi il faut tâcher, par tous les moyens, de les débarrasser de leurs troubles. La suggestion est un de ces moyens, non un moyen infaillible, il n'en existe pas, mais une aide extrêmement précieuse qui permettra au malade d'avancer plus vite dans la voie de la guérison.

Voici quelques observations de phobies traitées par la suggestion et l'autosuggestion.

Observation I. — Mme Ch., 35 ans. Ereutophobie de 20 ans. Tout pour elle est prétexte à rougir; elle en arrive à ne plus voir personne, à ne plus sortir, ne voulant pas qu'on la voie rougir. Idées de suicide.

Amélioration notable dès la première séance de suggestion; dans les huit jours qui suivent, la malade ne rougit qu'une fois. A partir de la seconde séance, l'éreutophobie paraît avoir disparu. Il n'est plus question de suicide. La vie qui, pour cette malade, était un enfer, redevient agréable.

La guérison se maintient depuis quatre ans.

Observation II. — Mme F..., 40 ans. Agoraphobie depuis 14 ans. Impossibilité de sortir seule; de plus, depuis un an impossibilité de rester seule chez elle sans avoir immédiatement des palpitations, des étouffements, une angoisse extrêmement pénible. Phobie du métro. A consulté déjà un certain nombre de médecins qui lui ont dit : « C'est nerveux » et ingurgité sans succès beaucoup de spécialités calmantes.

Traitemnet : séances de suggestion à l'état de veille, à

raison de deux par semaine, le mardi et le samedi; les autres jours, la malade s'autosuggestionne selon la méthode Coué.

En deux mois de ce traitement, la malade voit disparaître tous les troubles qui lui rendaient la vie insupportable. Elle commence alors à sortir seule sans ressentir le moindre malaise; l'angoisse a disparu; le métro devient son mode de locomotion favori.

La guérison se maintient depuis trois ans avec seulement, de temps en temps, quelques fléchissements légers dont la malade triomphe aisément seule.

Observation III. — Cette observation est une auto-observation; je laisse parler la malade :

« Depuis la guerre, et plus particulièrement depuis cinq ans, j'étais affligée de la phobie de mon escalier qu'il m'était absolument impossible de descendre seule. C'est à la suite de grandes fatigues, après avoir soigné les blessés à l'hôpital, que j'ai commencé à ressentir la terreur, puis l'impossibilité de descendre seule. Je me souviens même n'avoir pu descendre qu'assise sur chaque marche, ce qui m'avait pris un certain temps... il y en avait cent quinze à descendre : ni mes efforts de volonté, ni les encouragements de mon entourage, ni la peur du ridicule, rien ne pouvait me faire descendre seule. Mon docteur, consulté, crut d'abord à des troubles visuels et me conseilla de descendre en mettant des verres. Ce fut inutile, et même cela ne fit qu'augmenter mes craintes. Il me fit descendre à reculons. Ce fut encore bien pire. De toutes façons, il me semblait que la cage de l'escalier m'attirait et que j'allais tomber, je ne pouvais pas descendre. Mais si quelqu'un était près de moi, grande personne ou même enfant, il me suffisait de le tenir à deux doigts pour descendre sans crainte; mais seule, il m'était impossible de quitter le palier; j'avais beau essayer de me cramponner à deux mains à la rampe, je ne pouvais même pas avancer le pied pour descendre.

Aussi lorsqu'une amie, fervente admiratrice de la méthode Coué, est venue me voir dernièrement, en me signalant les bienfaits de la méthode, me suis-je empressée de me rendre aux cours de l'Institut de la rue Pauquet. J'avoue m'y être rendue sans grand espoir de guérison. Mais, après la troisième conférence, je descendais seule, sans crainte, sans la

moindre appréhension, le fameux escalier qui m'avait tant torturée.

« Je suis si heureuse que..., etc... »

Cette lettre m'était écrite le 2 juin 1926. J'ai revu cette malade, il y a environ trois mois; elle se portait à merveille et n'avait pas fait la moindre rechute.

Observation IV. — Mme B..., 50 ans. Phobie du train. Impossibilité de monter dans un train sans éprouver aussitôt toutes sortes de malaises extrêmement pénibles qui l'obligeaient à descendre à la station suivante. Au mois de juin de cette année, je lui ai fait faire une cure d'autosuggestion, et le 28 août, je recevais une lettre d'elle ainsi conçue :

« Jusqu'à fin juillet, à cause de mon entorse, je n'ai presque pas circulé, je n'ai donc pu me rendre compte des bienfaits de mon traitement.

« Je suis partie au début d'août pour une randonnée dans les Pyrénées : tout alla parfaitement jusqu'au jour où, au beau milieu des Landes, ça a été la panne à mettre notre pauvre Delage sur plate-forme pour regagner le Nord et à nous réfugier pour douze heures dans un compartiment. Croiriez-vous que je n'ai eu aucune angoisse à l'idée de prendre le rapide? Qu'au contraire, cela me plaisait et que toute la nuit s'est passée dans un calme parfait. J'ai sommeillé et si, au cours de ces longues heures, j'ai eu un soupçon de pincement au cœur, avec un peu de raisonnement et de l'exhortation au calme, ce voyage s'est très bien passé.

« Après cette nuit et une journée de fatigue à Paris, j'ai repris le soir le train pour Avesnes, contente, ravie, me sentant très en équilibre. Je ne me reconnaissais vraiment plus; c'est que, depuis 23 ans, je souffrais de ces horribles malaises ! »

Je n'affirme pas que chez tous les malades atteints de phobies les troubles disparaîtront toujours avec la même rapidité. Il faudra, dans certains cas, beaucoup de patience, de persévérance; mais dans ces affections pour lesquelles nous n'avons pas de traitement médical spécifique, l'autosuggestion est à conseiller; elle produira toujours un effet utile.

LA CORDELETTE DE COUÉ

par le Dr méd. E. SULGER BUEL

Lorsqu'on veut apprendre à quelqu'un à pratiquer l'autosuggestion, on se heurte souvent à un obstacle qui, pour beaucoup de personnes, est difficile à vaincre. Si vous expliquez au malade la façon de procéder, vous n'arrivez pas à l'amener à faire usage de la cordelette à 20 nœuds qui lui semble n'être qu'une simple amusette. Il y a donc lieu de rechercher la raison psychologique profonde de l'emploi de cette cordelette.

Je puis en parler par expérience, car, moi aussi, j'éprouvai au commencement une certaine répugnance à m'en servir. Cette prescription me semblait réellement enfantine et je trouvais que c'était un peu trop exiger de la part de gens raisonnables. Néanmoins je récitais 20 fois matin et soir la formule : « Tous les jours, à tous points de vue, je vais de mieux en mieux », mais cela n'allait pas comme je l'aurais désiré, car il se produisait tous les empêchements possibles. A peine, après m'être mis au lit, l'avais-je prononcée trois ou quatre fois que ma pensée se mettait à vagabonder dans toutes les directions. Au bout de quelques instants je me ressaisissais tout à coup en constatant que je n'avais pas assez répété la formule. Je continuais, mais, à la dixième fois, je m'apercevais que mon esprit s'était remis à vagabonder de plus belle. Alors je reprenais et il n'était pas rare que la même chose se reproduisît, de sorte que, *souvent*, il me fallait un quart d'heure et davantage pour arriver à la fin. Parfois aussi je me souvenais le matin que la veille au soir je n'avais répété que quelquefois la formule avant de m'endormir.

L'on comprend facilement qu'une autosuggestion qui n'est pas bien faite ne peut pas agir efficacement. Plus tard, je comptai sur le bout de mes doigts, mais sans plus de succès. Quand, après un certain temps, je constatai que mon autosuggestion n'était bien faite que rarement, j'eus recours à la cordelette dédaignée et immédiatement j'obtins de bons résultats. Je ne m'endormis plus trop tôt et ma pensée ne

vagabonda plus comme autrefois, mais resta fixée sur ce que je disais jusqu'à ce que le dernier nœud eût passé sous mes doigts.

C'est parce que je n'ai pas réussi sans la cordelette que je recommande instamment d'en faire usage. Mais, d'abord, je dois reconnaître que la ficelle n'est qu'une aide précieuse à la pratique de l'autosuggestion sans être absolument indispensable. Beaucoup de personnes ont obtenu des résultats sans elle; chez d'autres, le résultat souhaité ne fut pas atteint ou ne le fut que partiellement.

Celui qui commence à écrire des lettres se trouve ordinairement gêné lorsqu'il est en face de papier non réglé, et il va tantôt en montant, tantôt en descendant, rarement droit; si l'on place sous son papier un guide-âne, il arrive facilement à écrire horizontalement. La ficelle de Coué joue en quelque sorte le rôle de la laisse dans l'école enfantine suisse (1) : or, si nous conduisons sans laisse les enfants à la promenade, il en sera comme quand nous négligeons d'employer la corde en pratiquant l'autosuggestion. Nos pensées se conduisent comme les enfants qui ne restent plus en rang : les uns sautent en avant, alors que d'autres restent en arrière, tandis qu'un troisième tombe; il faut la laisse pour les maintenir en ordre.

Si nous nous demandons pourquoi la corde doit contenir juste 20 nœuds, Coué nous donne lui-même la réponse. Il ne tient pas absolument à ce nombre, peu importe qu'il y en ait deux de plus ou de moins. Le nombre 20 est déterminé par l'expérience et reconnu comme suffisant. Il y a là aussi une raison logique. Une suggestion s'imprime et se réalise d'autant mieux qu'on y pense plus souvent. Elle prend toujours de plus en plus racine dans notre inconscient, et plus elle y devient forte, plus sûrement elle se développe, elle écarte la plupart des suggestions contraires qui existaient auparavant.

Parlons des instructions plus précises données sur l'emploi de la cordelette à 20 nœuds. Nous devons nous faire, comme il est dit, la suggestion le soir avant de nous endormir et le matin aussitôt après notre réveil. Nous sommes

(1) Dans certaines classes enfantines de l'étranger, les enfants, quand on les mène en promenade, sont encadrés à droite et à gauche par une corde (laisse) destinée à empêcher ceux du milieu de la classe de s'écarter. (*N. de la R.*)

alors dans un certain état de détente, le conscient s'atténuant et l'inconscient devenant plus accessible. Nous nous en rendons parfaitement compte par le fait que, quand au cours d'un voyage nous nous réveillons le matin dans une chambre étrangère, souvent nous restons quelques secondes sans savoir où nous sommes. Nous reconnaissons tous les détails de la chambre, mais nous ignorons absolument comment nous nous y trouvons jusqu'à ce que, après quelques instants, la mémoire nous revienne.

De même, quand nous sommes sur le point de nous endormir, le conscient s'atténue. C'est pourquoi nous avons besoin de la ficelle, cette aide automatique qui ne nous serait pas nécessaire pendant le jour, alors que le conscient est en pleine force.

La volonté est, nous le savons, une fonction du conscient. Mais quel pitoyable rôle elle joue avant que nous ne nous endormions, quel effort il faut dès que nous sommes au lit, pour prendre un objet oublié sur la table, un verre d'eau, une boîte de pastilles : cet exemple et d'autres prouvent combien sont alors rapprochés le conscient et l'inconscient. C'est par suite de la connaissance de cet enchaînement psychologique que Coué nous prescrit de pratiquer la suggestion matin et soir.

Beaucoup de gens, qui ne savent pas se détendre ni se concentrer suffisamment, seront toujours dérangés, malgré la corde, par des pensées étrangères. Je leur conseille de réciter la formule que l'on connaît, lentement, tranquillement, sans effort de volonté, tout au contraire, de lier les phrases entre elles de telle sorte que le premier mot de la seconde suive exactement le dernier mot de la première. Mais, comme de temps en temps on est obligé de prendre de la respiration, il faut le faire au milieu de la phrase, c'est-à-dire machinalement, de cette façon les pensées gênantes nous laissent tranquilles. Si, au contraire, nous commençons seulement à respirer après la fin de la phrase, alors une nouvelle pensée gênante peut s'introduire plus facilement en nous. Là nous mettons en pratique la loi qui dit que nous ne pouvons avoir qu'une pensée à la fois, mais l'instant d'après une autre la suit.

Si, malgré ces explications, un malade ne veut pas s'habituer à se servir de la corde, je lui propose de remplacer ce moyen par un autre et j'emploie les exercices de respiration

pratiqués dans l'Inde qui sont en faveur depuis peu de temps. Je lui dis de se mettre le soir à la fenêtre, de fermer les yeux et de respirer profondément et lentement; je lui prescris de répéter en même temps environ 20 fois, sans compter, la formule de Coué qui s'incruste facilement, car le rythme de la respiration remplace la corde. En outre, cette respiration profonde détermine un léger état d'hypnose qui, nous le savons, ne peut que favoriser la suggestion.

Si nous comprenons cet enchaînement de faits qui obéissent à une loi, non seulement nous ne trouvons plus risible la corde de Coué, mais encore nous comprenons la profonde raison psychologique de son emploi en même temps que sa grande efficacité. Il faut bien savoir que nous ne sommes pas en présence du conscient qui raisonne et discute, mais que nous avons affaire à l'inconscient dont le caractère est enfantin et qui obéit à d'autres lois que le conscient.

Revue suisse de Psychologie appliquée.
(Traduit de l'allemand.)

LETTRE

adressée à Mr. J. STEWART ROGERSON
Directeur de l'Institut Coué de New-York

Mon cher Capitaine,

Je viens d'envoyer votre rapport de 1926 à un ami d'Amérique en lui recommandant instamment de s'embarquer le plus tôt possible pour aller vous trouver.

Je m'aperçois que c'est le seul exemplaire qui me reste de votre rapport. Il fait tellement de bien en répandant une vérité utile que je serais heureux si vous pouviez m'en envoyer encore un certain nombre. Mon fils Hugh que vous avez traité à Nancy est maintenant en parfaite santé. Il a été reçu premier de son année à l'Ecole d'Ingénieurs de Mc Gill (c'est une université du Canada) et il a été promu officier de cavalerie et officier d'aviation également en tête

de la liste; en outre, il était secrétaire du « Varsity Rugger Club », de sorte qu'il est tout à la fois « le parfait officier et le marin accompli. » Il a une situation très avantageuse dans l'administration des mines de Kailar à Tientsin; il joue au polo et il aime la vie. Tout cela grâce à Coué.

Ma pauvre femme a bien souffert depuis six mois. En mars on a dû lui enlever un œil à la suite, croit-on, d'une piqûre de guêpe, mais les médecins de Lausanne ne peuvent pas se prononcer. C'est l'autosuggestion qui l'a sauvée. Le professeur de Lausanne qui l'a opérée avait l'habitude de faire à ses étudiants des conférences sur la bonne humeur et le courage.

Je ne puis que répéter: béni soit le jour où on m'a conseillé d'aller à Nancy.

Château d'Oex, 2 octobre 1928.

SOLEIL ET BROUILLARD

par Vittorio BENEDETTI

(2e *Partie*)

La psychologie la plus moderne et toutes les écoles de « New Thought », de « Christian Science », de « Right Thinking », etc., n'hésitent pas à reconnaître aujourd'hui que notre corps n'est que le reflet de notre âme et que, quand, par nos erreurs de pensées, de paroles ou d'actions, nous avons laissé pénétrer quelque mal dans notre organisme, la première chose à faire est de l'enlever de notre esprit.

Dans un précédent article nous avons eu l'occasion de citer la phrase de A. M. Curtis qui affirme que, pour guérir un mal quelconque, la condition la plus importante est de pouvoir l'éloigner de notre esprit : *(You kno wthat to heal every sickness the first thing is to take it out of our mind)*. Cette phrase s'accorde remarquablement avec celle de A. Towne disant que toute guérison dépend d'une modification de notre esprit. (*All healing is a matter of changing the mind*).

Ces deux affirmations reconnaissent l'une et l'autre, la

nécessité de chasser de l'esprit les pensées déprimantes, de les remplacer par des pensées optimistes et de *n'entretenir que ces dernières*. Si le corps est le reflet de l'âme, il est évident que nous devrons d'abord effacer de notre esprit ce que nous voulons effacer de notre corps... « Ça passe... Tous les jours je vais de mieux en mieux. »

Mais une autre suggestion excellente à tenir présente à notre esprit est celle qui nous a été faite par notre regretté professeur Coué dans sa brochure la *Maîtrise de soi-même* (1).

Toutes les suggestions de santé doivent être faites avec calme, sans effort, sans employer les mots « je veux » mais « je peux » et avec confiance, de façon que ces affirmations et ces suggestions deviennent partie de notre individu, s'incrustent dans l'esprit comme a dit le Maître : voilà le secret.

Tant qu'elles ne se seront pas incrustées en nous, elles ne pourront pas répandre leurs grands bienfaits.

Nombre de personnes disent : « Je fais tout cela, mais j'obtiens bien peu de résultats. » Ceci arrive très probablement parce qu'elles tissent la toile de Pénélope qui, pour garder sa fidélité d'épouse, défaisait la nuit le travail qu'elle avait fait pendant le jour. — Nous répétons nos affirmations le matin et le soir pendant cinq ou dix minutes, mais durant tout le jour nous pensons à nos maux et nous en parlons, détruisant ainsi l'action bienfaisante des affirmations salutaires. Nous devons remplir notre esprit d'idées de force et de santé afin de ne plus y laisser de place pour les idées de faiblesse et de mal, nous devons rappeler à notre conscience que Dieu nous a créés pour être sains et forts, et alors seulement nous pourrons être fiers de cette santé que Dieu nous a donnée en partage quand il nous a créés à son image et à sa ressemblance.

Rome, février 1929.

(Traduit de l'italien).

---

(1) Voir *Maîtrise de soi-même*, pages 22 et 23 (édition de 1929).

LES BONNES SUGGESTIONS SUR L'ENFANT

par Mme Paul CHIBOUT
Professeur à l'Institut Coué de Nancy.

Nous allons en quelques phrases, simplement, avec un cœur de femme, vous parler de l'imagination dans l'éducation enfantine.

Les femmes qui n'ont pas eu la grande joie d'être mères devraient particulièrement s'intéresser aux petits, aux hommes de demain. N'est-ce pas l'avenir du pays tout entier qui est en cause dans cette question si délicate de l'éducation de l'enfance? Si nous voulons que notre belle patrie vive et prenne un essor plus vigoureux, plus éclatant, il faut (et je m'adresse ici à toutes les mères) s'occuper sérieusement de la mentalité des enfants par une éducation progressive et persévérante qui amènera chez eux des idées nobles, leur inculquera la droiture de l'esprit, l'horreur du mensonge, l'amour de l'humanité, le sentiment sacré de la famille, sans oublier la pitié pour les animaux, car il y a parfois tant de cruauté chez l'enfant!

Tout ce préambule pour en arriver à constater l'importance de l'éducation et même reprendre une idée chère à M. Coué, vraie elle aussi, à savoir l'éducation prénatale au cours de la gestation; déjà à cette époque, la mère, en pratiquant sur elle une bonne autosuggestion, peut influencer heureusement son propre état, sa santé, et, partant, celle de l'enfant qu'elle porte. Si celui-ci, alimenté par un sang maternel riche et net se développe d'heureuse façon, toutes les chances d'une bonne évolution morale future sont pour lui. Lorsqu'il sera devenu homme, son esprit développé par une bonne évolution physique pourra, à son tour, concourir au maintien d'un bon état de santé.

Mais avant d'en arriver là, il faut envisager la délicate période de l'éducation. L'enfant qui vient de naître, dont la vie cellulaire est adaptée à ses besognes diverses suivant les organes considérés, représente un matériel neuf.

Cet être vierge qui porte en lui tous les espoirs, il faut l'élever, l'amener du stade animal au stade humain en accumulant en lui toutes les chances de bonheur futur. La suggestion a là une part très importante; évidemment, dans les premiers jours de son arrivée à la vie, l'instinct est tout puissant puisqu'il est l'héritage des générations antérieures tout comme sa structure organique. Cet instinct n'est pas inconscient puisque, comme tout animal, le bébé sent le besoin qui le sollicite, a conscience aussi de chaque acte particulier au moment où il l'accomplit, mais ne se rend pas compte de la fin vers laquelle tend l'acte qu'il fait. Exemple : le poupon sent qu'il a faim, il pleure ou crie; immédiatement sa mère accourt et le bébé n'est pas long à prendre le sein ou tout au moins à essayer de le prendre de façon plus ou moins malhabile.

Mais, passé la période de tout premier début, dès le moment précoce où apparaît chez l'enfant l'imagination par confusion, époque au cours de laquelle celui-ci, au hasard de ses associations d'idées, mêle les souvenirs sans les organiser autour d'un centre de gravité, il faut agir. Les mamans, d'ailleurs, le savent bien; voyez plutôt : bébé vient de se heurter et pleure, sa maman vient et consciemment ou non pratique la suggestion : « Oh! le bon chéri, ce n'est rien! » Un baiser à la place contusionnée accompagné de l'expression : « Pfft! c'est fini; allons, mon chéri, fais risette, puisque c'est passé! » Il est bien rare que l'enfant tarde à arrêter ses pleurs, quand, sans transition, il ne fait pas suivre ceux-ci d'un heureux éclat de rire.

Après le premier âge, la suggestion peut beaucoup, puisqu'elle se fait sur de jeunes cerveaux. Ceux-ci sont moins rétifs que les cerveaux d'adultes déjà entraînés à la discussion et surtout embarrassés d'idées arrêtées, lesquelles souvent nous détournent de croire à un fait parce que celui-ci est trop simple.

L'éducation de l'enfant tendra surtout à lui faire un caractère égal : qui ne dit pas que les éducateurs eux-mêmes ressentiront personnellement le bien qu'ils cherchent à faire à un jeune être? Car il est là d'une importance capitale d'être soi-même devant l'enfant d'une humeur égale afin de lui prouver la facilité avec laquelle on peut se mettre dans cet état d'esprit. L'égalité de caractère aura comme corollaire une égalité de vie : travail réglé suivant les capa-

cités de l'enfant; jeux de même. Il ne s'agit pas là de s'enfermer dans un rigorisme absolu, ridiculement respectueux d'un emploi du temps à heures absolument immuables.

Il ne faut pas que l'enfant voie dans le travail une besogne fastidieuse, au bout de laquelle il attend comme une libération véritable l'heure de la récréation; non, il faut avant tout lui faire comprendre que l'équilibre est un ordre naturel : des jeux trop prolongés fatiguent autant qu'un travail excessif; les muscles intoxiqués par les résidus provenant de leurs trop nombreuses contractions ont tout autant besoin de répit qu'un cerveau embarrassé d'excreta dus à une réflexion trop assidue. Le travail pour l'enfant doit être la raison de la vie et doit lui procurer la satisfaction de se sentir libre dans les limites permises.

Un fait très important au point de vue du travail est de ne pas brusquer l'enfant. Combien d'éducateurs, parents et autres, font de tort à leur fils ou à leur fille en se laissant aller trop fréquemment à les traiter de paresseux, voire d'idiot, de crétin, etc. Disons-nous bien que quelle que soit la réaction apparente de l'esprit de l'enfant, en lui-même l'inconscient enregistre tout, comme une cire plastique enregistre les sons d'un orchestre pour les multiplier ensuite sur une infinité de disques. A force de répéter à un enfant qu'il est bête, on arrive à lui ancrer dans l'esprit une mésestime de lui-même; on arrive à en faire un timide qui n'ose rien entreprendre de peur de le faire mal ou de ne pas le réussir.

Ne pas verser non plus dans l'excès contraire : si un enfant est intelligent, éviter les louanges trop fréquentes, tout en se montrant néanmoins content de lui; car il ne s'agit pas de développer en lui une infatuation de lui-même, qui, plus tard, le rendrait insupportable. Croyez-moi, celui qui a besoin d'être encouragé, c'est l'élève moyen, l'élève même inférieur à la moyenne : celui-ci n'a pas les facilités de l'autre pour apprendre; c'est à lui qu'il faut de temps en temps, même s'il ne le mérite pas absolument, dire, selon la formule de M. Coué : « Ah ! aujourd'hui, tu as mieux fait que d'habitude, c'est bien, mon petit ! »

Mais le travail, les jeux, ne sont qu'une petite portion de la vie journalière. L'éducation morale, l'éducation psychique ont d'autres buts encore.

L'éducation morale consiste à suggestionner l'enfant en vue d'en faire un être poli, aimable, d'un commerce agréable

pour les autres et surtout pour ses inférieurs supposés, je répète, pour ses inférieurs supposés dans le rang social. Il faut développer en lui l'idée que tout ce qui arrive est naturel, qu'il n'y a rien de surnaturel (je veux dire qu'il n'y a pas d'événements qui ne puissent être expliqués par la raison). Donc plus de ces menaces ridicules : « Voilà le gros chien ! Si tu es méchant, il va te manger ! » etc... Plus d'histoires de veillées de chaumières, de loups-garous, de croquemitaines, de fables que nous appelons familièrement « contes à dormir debout ». Il y a mieux; il y a une histoire mal comprise ou incomprise de beaucoup d'adultes, qu'il faut développer de bonne heure dans l'esprit de l'enfant, c'est l'histoire de la Nature. Faire aimer la nature, la faire comprendre à un jeune cerveau, voilà la meilleure école d'observation, le meilleur moyen d'affiner l'esprit et les sens, le meilleur chemin vers la pratique de la bonté ! Le jour où l'enfant comprendra que tout vit dans la nature, il évitera de sacrifier inutilement un animal, si petit soit-il; il évitera même de faire sans raison du mal à une plante. Ayant pris l'habitude d'être le moins mauvais possible avec ce que nous considérons à tort comme des êtres vivants inférieurs, il lui apparaîtra normal d'être bon pour ses semblables et pour lui-même. Je dis pour lui-même, car l'étude, même superficielle de la nature, lui fera comprendre quel est le prix inestimable de la vie et quel devoir nous avons pour nous-mêmes de respecter en notre esprit, en notre corps, cette vie qui n'est, par le fait, en nous qu'un dépôt.

L'éducation psychique consiste à rendre, comme dit M. Coué, l'enfant apte à accepter facilement les bonnes suggestions qui lui seront faites et à les transformer en autosuggestions qui détermineront plus tard la conduite de sa vie. Nous en avons dit un mot lorsque nous avons parlé du travail de l'enfant. Nous n'ajouterons ici qu'une chose : il est essentiel d'orienter vers la santé l'esprit du jeune individu qui se développe; éviter donc de causer devant lui de choses trop tristes, en particulier ne pas s'entretenir de maladies en sa présence; lui faire comprendre qu'il est fait pour supporter le chaud, le froid, les intempéries. Habitué de bonne heure à trouver en lui les forces de résistance physique, il fera plus tard un être sain et de vie facile. Accoutumé à une ambiance gaie, naturellement d'une gaieté de bon aloi, il sera d'autant plus frappé par la tristesse qu'il

pourra occasionnellement rencontrer; il sera plus porté à la charité. Enfin, entraîné à la franchise dès son jeune âge, il sera plus apte à mener une vie droite, et, malheureusement, il sera toujours assez tôt pour lui d'abandonner de cette franchise quand il s'apercevra qu'elle peut lui être préjudiciable, à condition, toutefois, qu'il ne porte pas lui-même préjudice à un de ses semblables. Mais il s'agit là de relations entre hommes et notre but n'est pas d'en parler ici.

En résumé, nous ne pouvons que répéter : pratiquer de bonne heure les bonnes suggestions sur l'enfant afin de l'entraîner par la suite à s'autosuggestionner dans le sens qui lui aura été inculqué, c'est-à-dire vers le beau, vers le bien.

Nancy, octobre 1929.

EXTRAITS DE QUELQUES LETTRES

adressées à la Direction de l'Institut de Nancy

Si j'ai tant tardé à vous écrire pour vous remercier de m'avoir donné l'adresse de M. Augier, de Marseille, c'est que je voulais vous annoncer en même temps le résultat.

Je vous suis infiniment reconnaissante, car M. Augier, par son amabilité et son dévouement, m'a mise sur un bon chemin. J'étais trop malade pour que la guérison ait pu venir de suite, surtout que, malheureusement, il arrive toujours quelque chose pour l'éloigner; mais le bien que j'ai déjà est incroyable, je sens que, réellement, ça va de mieux en mieux et j'ai le ferme espoir que bientôt j'irai tout à fait bien.

Mon mari se joint à moi pour vous exprimer nos sentiments de reconnaissance envers vous, Madame, et envers M. Augier, qui m'a donné trois séances dans les trois jours que nous sommes restés à Marseille; il nous a aussi beaucoup parlé de Monsieur votre mari, de sa bonté et de la grandeur de son œuvre.

Avignon, novembre 1927.

***

En réponse à une carte postale que vous m'avez écries à la suite de ma dernière lettre, je vous rappelle que je suit venue à Nancy au commencement de 1926; là, grâce à l'enseignement de M. Coué et de M. de Brabois, j'ai pu me guérir de mon asthme; aussi ai-je pour eux une reconnaissance que mes paroles ne peuvent rendre que faiblement. Je conserve à M. Coué un souvenir bien reconnaissant.

Vous me rendrez grand service en me disant si l'Institut continue sa belle œuvre à Nancy ou ailleurs.

Leamington Spa, 1928.

(Traduit de l'anglais.)

***

Avant de quitter Nancy, je tiens à vous exprimer tous mes remerciements pour m'avoir fait connaître le docteur Basse. J'avais entendu parler de la bienfaisante découverte Coué, mais je ne la comprenais pas très bien; le docteur par ses conseils, ses exemples, sa science persuasive, m'a éclairé, et je repars avec une amélioration sensible et une grande espérance, convaincu que j'irai toujours de mieux en mieux et que les malaises pénibles que j'ai endurés pendant plusieurs années ne se produiront plus.

Veuillez agréer, Madame, l'assurance de mes sentiments respectueux et reconnaissants.

Nancy, 29 octobre 1929.

***

Je vous prie d'agréer, avec ma profonde gratitude, l'expression de mon admiration à l'œuvre de M. Coué. J'ai vu M. Coué en avril 1926, j'étais atteint d'insomnie, je faisais de la fièvre journellement, j'expectorais souvent. — Personne n'avait pu diagnostiquer mon cas. — J'ai suivi la méthode et au bout d'un an tout malaise a disparu, toute fièvre également; en même temps apparaissait un psoriasis violent à la paume des mains; je soigne ce psoriasis depuis, et j'espère que le traitement et la méthode me délivreront de tout mal. Depuis longtemps, grâce à la répétition journalière : je dormirai... mon sommeil est revenu calme et bon.

Je conclus donc que *seule* la méthode de M. Coué a déplacé le mal dans le sens qui m'était le plus favorable et je suis persuadé guérir complètement la démangeaison.

Veuillez agréer, etc.

J'ai chaque soir une bonne pensée envers mon sauveur, M. Coué.

Pendant trois ans je n'ai pu dormir qu'avec 2 comprimés de Dial Ciba (dose maximum).

1928.

***

Je me fais un devoir de vous signaler que M. Augier, de Marseille, m'a guérie d'une névralgie intercostale aiguë grâce à la méthode du tant regretté M. Coué (1).

Tout en restant très reconnaissante à M. Augier, j'ai tenu à rendre hommage à la mémoire de votre très honoré époux.

Veuillez, etc.

Marseille, 1928

***

Je reçois votre carte du 21 courant adressée à ma Mère

Ma Mère s'est éteinte en juillet dernier d'une mort très douce. Jusqu'à ses derniers moments elle a été une fervente adepte de M. Coué, ce qui lui a été d'un puissant soutien. Bien souvent elle me parlait d'aller à Nancy.

Je tiens à vous faire part de tout le bien que la doctrine de M. Coué a fait à ma Mère pendant les dernières années de sa vie.

Bruxelles, 1928.

***

Monsieur,

L'hiver dernier je me suis adressé à Mme Coué lui demandant si elle me conseillait de venir à Nancy. Je souffrais depuis trois ans d'une faiblesse de cœur très douloureuse. Un de vos collaborateurs me répondit; il m'engageait à aller trouver le Dr Brauchle dont le traitement me mettrait en état d'entreprendre le voyage. C'est ce que j'ai fait, et avec un résultat tout à fait surprenant, si surprenant que j'ai

---

(1) M. Augier n'est pas un guérisseur, mais il a enseigné la méthode grâce à laquelle la malade s'est guérie *(N. de la R.)*.

pu regagner en grande partie ma capacité de travail d'autrefois; au lieu d'aller à Nancy, je me suis mis en route pour une villégiature d'été dans les Alpes bavaroises. Je considère comme un devoir de reconnaissance de vous faire part de cette guérison qui transforme complètement ma vie. En outre de votre méthode, je suis redevable de cet heureux changement à votre disciple, le Dr Brauchle. Ses séances, avec des démonstrations pratiques à l'appui, sont convaincantes pour les assistants, et il traite chacun en particulier avec la même attention et la même sollicitude.

Je termine en vous exprimant mes sentiments de respectueuse reconnaissance.

Berlin-Dahlem.

(Cette lettre fut adressée en 1927 à M. Coué par un malade qui ignorait sa mort.)

***

Je suis heureuse de vous dire que les bienfaits que je retire de la méthode de M. Coué sont très grands et même surprenants. Dans un cas surtout, parmi beaucoup d'autres, j'arrive à empêcher une indisposition de l'estomac qui aboutissait toujours à une syncope grave et qui me laissait pendant plusieurs jours très malade; maintenant, avec la méthode que j'emploie avec foi et confiance, j'évite la syncope et il ne me reste plus qu'une indisposition qui disparaît facilement.

Je relis souvent la lettre que le commandant Müller avait bien voulu m'adresser en votre nom et j'y puise toujours confiance et encouragement.

Ma famille et moi nous souhaitons de tout cœur la prospérité de votre belle œuvre qui fait tant de bien à ceux qui veulent bien la comprendre.

Nancy, 1929.

SURVEILLE TES PENSÉES

par W. V. NICUM.

L'homme est impressionnable par nature, soumis en apparence à la loi de l'évolution, accessible à toute influence qui lui vient du dehors. Quand, par hasard, il se trouve dans des conditions qui répondent aux désirs de son cœur et de son âme, la conséquence naturelle est que la tranquillité d'esprit et le vrai contentement règnent en lui. — Mais si son entourage est en contradiction avec ses sentiments les plus intimes, des frottements et des heurts sont alors inévitables. Ils remplissent d'amertume l'âme et l'esprit et paralysent souvent nos plus nobles aspirations.

Comme il n'est pas possible à chacun de nous de choisir son entourage à son goût, il est absolument indispensable d'obtenir la maîtrise de ses pensées afin d'avoir la force de se défendre contre des influences désagréables. Notre entourage doit avoir assez peu d'emprise sur nous pour que nous soyons capables de l'oublier totalement, c'est-à-dire d'en faire abstraction sitôt qu'il menace d'exercer une action contraire à nos désirs. Si nous ne pouvons pas l'amener à être en harmonie avec nous, nous ne devons pas non plus lui permettre de nous influencer. Nos pensées doivent être assez positives pour pouvoir repousser tous les assauts de pensées négatives. Si nous sommes animés d'une ferme confiance, de courage et d'espérance, les efforts que feront sur nous les natures méfiantes, pessimistes, seront vains. Suivons donc sans nous en détourner les inspirations de notre moi le plus élevé, nous atteindrons ainsi le but que nous nous sommes fixé.

Les hommes commencent à comprendre de plus en plus quelle grande force ils possèdent dans leurs pensées, comment ils peuvent s'assurer, pour un avenir rapproché, le succès, le bonheur et la santé s'ils s'entendent à être maîtres dans le présent du domaine de leurs pensées. Ils commencent à reconnaître que la force et le talent, le courage et l'énergie ne peuvent leur venir que d'eux-mêmes et non du monde extérieur.

....

Maintenant nous comprenons que nous n'avons qu'à commander à nos pensées, à nous occuper de notre bien-être, de notre bonheur et de notre santé pour obtenir la réalisation de nos désirs. Et par ce procédé nous ne serons pas utiles seulement à nous-mêmes, mais par le rayonnement de nos pensées nous aiderons aussi beaucoup de pauvres âmes faibles qui ont à combattre des forces de pensées nées de leur ignorance.

Si, malgré tous nos efforts de ne donner accès qu'à des pensées justes, les tristes expériences comme le malheur et la maladie ne nous sont pas épargnées, nous pouvons être sûrs qu'il n'en faut chercher la cause qu'en nous-mêmes.

Extrait de « *Neue Gedanken* ».

(Traduit de l'allemand.)

GUÉRISSEURS SCIENTIFIQUES

Compte rendu d'un entretien avec le Dr Fauvel, Directeur de l'Institut Coué de Paris.

par C. BENEDEK.

Dans la salle de conférences bien chauffée, propre et gaie, tous les bancs sont garnis. Comme des enfants bien élevés, une centaine d'auditeurs sont là, les bras croisés ou les mains posées sur les genoux : des bourgeois grisonnants, de pâles jeunes gens aux crinières d'artistes, de vieilles demoiselles aux toilettes démodées, aux chapeaux à plumes du siècle dernier ou aux coiffures brodées de perles. Silence et recueillement, j'entends distinctement le tic tac de la montre dans la poche du gilet de mon voisin. En somme, une classe remarquablement attentive. Mais ce qui frappe surtout, c'est que dans ces visages à l'attention soutenue tous les yeux sans exception sont fermés. On dirait des aveugles ou des endormis, le symbole de la foi aveugle. Les têtes s'inclinent avec l'apparence du sommeil. Mon voisin (je crois l'avoir vu siéger comme conseiller au tribunal lors

des débats du dernier procès sensationnel devant la douzième Chambre correctionnelle) ronfle maintenant béatement comme un bébé qui dort; derrière moi une petite bourgeoise à l'air vieillot, aux mitaines noires, au singulier petit chignon, toussote constamment sous l'influence de l'émotion; et ceci se passe tandis que les yeux sont fermés convulsivement; une adolescente exubérante, aux cheveux châtains, à l'expression enthousiaste, respire bruyamment, la bouche entr'ouverte.

Mais dans le silence, dans l'air lourd de cette béatitude sommeillante, résonne sans arrêt, comme le bruit d'un moulin, la voix berceuse du conférencier, le Dr Fauvel : « Vous tous ici présents, vous vous sentez bien. Vous allez chaque jour de mieux en mieux sous tous rapports. Votre sang circule régulièrement. Tous vos organes fonctionnent parfaitement. Vos maux s'améliorent visiblement de jour en jour, vos plaies se cicatrisent, vos nerfs se calment, vos muscles se détendent. En quittant cette salle vous aurez bon appétit, vous vous mettrez à table avec plaisir, vous mastiquerez bien vos aliments et vous jouirez de votre repas. Le soir vous vous coucherez avec satisfaction et vous vous endormirez aussitôt. Le matin vous vous sentirez frais et dispos en vous levant. La fonction d'évacuation se fera chaque jour ponctuellement. Vous vous trouvez bien portants. Vous sentez que de jour en jour vous allez mieux à tous points de vue. Vous êtes heureux de vivre..... » Et je sens, moi aussi, que ma tête commence à se balancer en mesure et que mes yeux se ferment dans un assoupissement bienfaisant. Près d'une demi-heure s'est écoulée et la voix du médecin se fait toujours entendre. A ces derniers mots « Quand j'aurai compté jusqu'à trois, vous quitterez cette salle, vous serez gais et contents, vous aurez bon appétit et vous ne vous sentirez pas fatigués. Un, deux, trois ! », je me réveille tout à coup.

Un boulanger avisé a ouvert une boutique, rue Pauquet, tout près de l'Institut Coué. Pas de doute qu'il n'y fasse fortune. J'ai remarqué souvent qu'après chaque conférence les auditeurs s'arrêtaient involontairement devant son étalage; la suggestion d'appétit commençant à agir, le magasin vide se remplit d'un seul coup comme la salle d'un buffet de gare à l'arrivée de l'express.

Le petit pharmacien trapu à la barbe en pointe et au

sourire bienveillant était très aimé à Nancy (1). Il savait s'informer avec tant d'amabilité et d'intérêt des maux de ses clients, et il louait ses médicaments avec tant de conviction que rien qu'en franchissant le seuil de son officine on se sentait déjà à moitié guéri. Peu à peu il remarqua que ses paroles avaient un effet curatif plus grand que les médicaments mêmes. Et une fois il fit même l'essai suivant : au lieu de la potion demandée, il donna une fiole d'eau distillée, et voilà que le malade fut guéri par l'eau à laquelle l'ordondonnance en latin, accompagnée des paroles suggestives du pharmacien, donna une force magique (2).

Depuis déjà bien des années des psychologues connus avaient soutenu que la suggestion à l'état de veille était souvent préférable à l'hypnose. Cependant le pharmacien de Nancy fut le premier à découvrir que l'autosuggestion valait mieux que la suggestion parce qu'elle ne provoque pas chez le patient une résistance intérieure ni aucune sorte d'excitation ; elle ne demande non plus ni temps ni argent puisqu'elle se pratique sans l'aide du médecin ou de l'hypnotiseur; or, le malade ne se livre qu'à contre-cœur à un hypnotiseur.

Lorsque je rencontrai le pharmacien philanthrope, sa petite brochure était déjà traduite dans toutes les langues et rien qu'en France il s'en était vendu plus de 100.000 exemplaires. Il revenait alors d'un voyage de conférences en Amérique. Il traitait tout le monde gratuitement et n'admettait aucune exception sous ce rapport. Avec le produit de sa tournée d'Amérique et le bénéfice de la vente de son livre il avait fondé ses Instituts de Paris et de Bruxelles, également gratuits, qui sont entretenus par ce qui leur est venu de leur fondateur. Je n'oublierai jamais son arrivée. Les malades se pressaient les uns contre les autres en lui demandant de les guérir. Mais il se fâchait quand des faits de ce genre venaient à se passer : « Je ne guéris personne », s'écriait-il. « D'abord, je ne suis pas médecin. Je vous enseigne simplement à vous guérir vous-mêmes. Toute la force curative

(1) Il y a ici une légère erreur. C'est à Troyes et non à Nancy que M. Coué a exercé la pharmacie. (*N. de la R.*).

(2) L'auteur de ce rapport a été mal renseigné. M. Coué a toujours exécuté scrupuleusement toutes les ordonnances. C'est à une malade dont le cas était nerveux qu'il a donné l'eau en question. Cette malade était allée le trouver sans avoir consulté de médecin. (*N. de la R.*).

réside en vous. Ce n'est pas en moi que vous devez croire, mais en vous-mêmes. » Son procédé de guérison était des moins compliqués : l'autosuggestion pure et simple. Le malade doit s'étendre confortablement, fermer les yeux (de préférence le soir avant de s'endormir), prendre en main une ficelle munie d'environ 20 nœuds, et murmurer comme une litanie sur le ton monotone de l'hypnotiseur la formule magique : « Tous les jours, à tous points de vue, je vais de mieux en mieux. » Et avec cela la guérison s'opère (1).

« Ce n'est pas une guérison au sens strict du mot », me déclare l'homme distingué et éclairé qu'est le Dr Fauvel qui, depuis la mort de M. Coué, survenue il y a deux ans, dirige l'Institut également gratuitement. « Le système de Coué ne dispense absolument pas du médecin et de sa thérapeutique. Le médecin doit au contraire s'attacher d'autant plus à prescrire lui-même les médicaments. Pas de ces spécialités que le malade n'a qu'à aller chercher à la pharmacie comme des bâtons de réglisse, mais de bonnes ordonnances rédigées en latin avec le plus possible de chiffres décimaux ou d'x qui, l'expérience l'a prouvé, sont également d'un effet curatif merveilleux. Mais à côté de cela le malade doit faire du Coué, car la pratique de son système hâte l'amélioration, lutte contre le mal, rend l'organisme accessible à la guérison et résistant vis-à-vis de la maladie. Le principe fondamental de la méthode est l'automatisme. Par des méthodes analogues les chevaliers de la réclame, au lieu d'avoir recours à des annonces variées et convaincantes, répètent uniformément et inlassablement en toute occasion le même « slogan » (refrain) : « Citroën » ou « Achetez les bananes des Antilles » — et le malade mangera des bananes et achètera une auto de la marque Citroën. Non par conviction, mais parce qu'il suivra une impulsion irrésistible de son inconscient. Avec notre volonté consciente nous ne pouvons ni diriger les fonctions de nos organes les plus importants ni même les influencer. Cependant il y a un moi inconscient et une volonté inconsciente (ceci n'aurait pas besoin d'être expliqué à un Viennois, disciple de Freud et d'Adler). C'est par l'automatisme que la suggestion ou plutôt l'autosuggestion pénètre dans l'inconscient. Ce n'est pas le contenu des

(1) A condition qu'elle soit dans le domaine de la possibilité et que le malade ait la persévérance nécessaire. (*N. de la R.*).

mots et encore moins la volonté consciente qui guérissent : la force de guérison réside dans notre imagination. Le malade n'a pas besoin de concentrer sa volonté non plus que son attention sur la formule curative. Il doit simplement s'abandonner aux paroles berceuses, il doit autant que possible éliminer sa volonté, imitant en cela les sages fakirs hindous. Car la formule ne dit pas « Je *veux* guérir », mais « Je vais bien » (1). — « Je vais toujours de mieux en mieux. » Nous n'allons pas comme Freud à la recherche des causes les plus profondes du mal. Nous sommes d'avis qu'il vaut mieux être débarrassé d'une souffrance, même sans apprendre quelle en a été l'origine, plutôt que d'établir exactement les complexes de la maladie sans pouvoir y porter remède. « Ne me décrivez pas trop votre maladie par le menu », répétait constamment le maître lorsque ses malades se lamentaient; « en précisant tous les détails vous en deve-« nez vous-mêmes les auteurs. Vous devez avoir confiance « en votre guérison et en entretenir la pensée : c'est ainsi « que vous guérirez réellement. »

Même lorsqu'il s'agit de maladies organiques, il faut tenir compte de l'élément psychique qui vient généralement s'y ajouter; il est indispensable de s'en débarrasser pour réaliser les conditions du processus naturel de guérison. Dans la vie humaine les maladies organiques graves sont moins fréquentes que les désordres plus légers, tels que mauvaises digestions, crampes, goutte, rhumatismes, plaies incurables, asthme, attaques, névroses, phobies, qui paralysent les capacités de travail de l'homme et lui enlèvent la joie de vivre. Si les parents, les maîtres, les chefs et les politiciens suivaient tous la méthode Coué, le monde ne serait peuplé que de gens heureux et contents. Tous les sentiments d'inimitié, de rancune, d'amertume se transformeraient en sourires, indulgence et amour. La méthode Coué est la méthode infaillible contre la guerre, la révolution et les conflits qui sont tous des maladies de l'organisme social. Coué montre le chemin de la paix et de l'accord universels.

Neues Wiener Journal, 29 décembre 1928.
(Traduit de l'allemand.)

(1) Il est difficile de dire « je vais bien » si on souffre. M. Coué recommandait l'emploi de la formule «*Je vais de mieux en mieux*». (*N. de la R.*)

POUVONS-NOUS NOUS GUÉRIR NOUS-MÊMES ?

Le pouvoir de l'esprit sur la matière.

Réflexions d'un profane.

Il n'y a qu'un très petit nombre de sujets qui soient d'un intérêt absolument universel : l'amour, l'alimentation, etc.; la liste tout entière ne dépasse pas la demi-douzaine. Dans ce nombre la santé vient très probablement en première ligne. A la vérité, peu d'entre nous s'intéressent à la santé du prochain, mais, tous, nous nous intéressons à la nôtre, et si, sous couleur de réciprocité, nous semblons prêter quelque attention aux maux des autres, ce n'est que pour être sûrs qu'ils écouteront patiemment le récit de nos propres misères.

Rien que l'action d'écrire ces deux lignes sur la santé nous fait déjà constater cette vérité désolante de savoir que, par le mot de santé, nous entendons, en réalité, le manque de santé. C'est de nos maladies que nous voulons parler, et c'est la description des maladies des autres qu'il nous faut entendre. Une conversation, commençant par : « Comment vous portez-vous? » qui recevrait pour réponse : « Très bien, je vous remercie, » tournerait court, à moins que, comme c'est ordinairement le cas, le premier interlocuteur n'ait à parler de quelques symptômes désagréables qu'il éprouve. Il est vrai que très peu de gens se déclarent tout à fait bien portants. Ce ne serait pas assez intéressant. Nous avons pour principe de désirer la santé plus que tout autre bien : en cela nous avons raison. Mais nous continuons à parler de nos misères sans avoir conscience de l'effet déprimant que cette attitude mentale produit sur notre organisme.

Santé et Maladie.

De même, la médecine, quoiqu'elle s'intitule la « Science de la Santé » est, en réalité, constamment et exclusivement occupée de la maladie. Dans son traitement de la maladie elle a évidemment fait de grands progrès. Mais, cependant,

on ne peut pas dire qu'il existe une science positive de la santé. Il y a toujours eu des mystiques et des charlatans qui prétendent la posséder, mais la masse des gens sensés n'a pas recours à eux et ne comprend pas ou n'essaye pas de comprendre le germe de profonde vérité qui se cache sous leurs pompeuses généralisations. En même temps ils se refusent à admettre que, par intermittences, on puisse être « plus ou moins démonté. » Ils entretiennent l'idée que chez l'être normal il doit y avoir un équilibre et un fonctionnement parfaits de tout son côté physique. La connaissance de la valeur de l'un ou de l'autre de ces points de vue, voilà la grande découverte de notre période. A proprement parler, ce n'est pas une découverte. L'influence de l'esprit sur la matière a été connue de tout temps. Mais c'est à notre époque qu'il appartient d'en tirer les déductions qu'elle comporte et de les étudier à fond.

L'historien de l'avenir regardera ce que nous désignons sous le terme un peu vague de « Psychologie nouvelle » comme l'apport le plus précieux et le plus caractéristique de notre époque au point de vue créateur. Quand nous parlons comme nous n'avons, hélas! que trop le droit de le faire, du funeste emploi de la science au service de la destruction dans le développement de la guerre aérienne ou de la guerre par les gaz et la chimie, nous devons, d'autre part, nous rappeler ce qui est en voie de développement dans les domaines psychologique et psychothérapeutique pour étendre notre maîtrise sur nous extérieurement et intérieurement, pour nous mettre à même de nous connaître, de nous conduire, de nous dominer.

La découverte du Subconscient.

Jusqu'ici le profane, le premier venu, le simple lecteur de journaux et de romans, qui apprend les choses de troisième, quatrième ou cinquième main, ne sait que vaguement ce qui a été fait. Il a bien entendu parler de Bergson, mais il est déjà en train d'oublier ce qu'il en a connu; autour de lui il est souvent question de Freud et de Jung, et il sait qu'en citant leurs noms célèbres au cours d'une conversation on montre qu'on est un homme très cultivé et tout à fait dans le mouvement; il vient seulement d'apprendre que des gens « très comme il faut » parlent d'une chose qui

est même plus nouvelle que Freud et qu'ils appellent l'Ecole de Nancy. Mais au fond il sait à peine quel lien il y a entre tout cela et il ignore où cette chose-là conduit. Et cependant elle a avec la vie journalière un rapport beaucoup plus étroit et plus immédiat que celui qu'a eu le darwinisme en son temps.

Dans un récent volume d'essais le professeur Gilbert Murray cite le philosophe Herbart qui comparait l'inconscient de l'homme à un iceberg submergé en mer :

« La grande masse de l'iceberg est sous l'eau, invisible et insoupçonnée : ce que nous appelons iceberg n'est que l'ensemble de tours et de pinacles émergeant à la lumière. La grande masse du caractère de l'homme se trouve au-dessous de la ligne de flottaison du conscient. Nous respirons et digérons, nous conservons notre équilibre sans y penser, nous recherchons ce que nous aimons et nous évitons ce que nous détestons sans y penser... L'homme éveillé, raisonnable, conscient, représente la plus haute tour de l'édifice. Mais c'est l'homme instinctif et inconscient qui forme à la fois la masse et son sommet ».

La conquête de la psychologie moderne est la découverte du subconscient, la compréhension du rôle énorme qu'il joue.

Quelle que soit la valeur finale de la philosophie de M. Bergson, son apport à la psychologie dans son analyse et son étude de l'intuition ou de l'instinct est inappréciable. Il a jeté un flot de clartés nouvelles, non encore au point, sur notre vie intellectuelle, sur toute cette masse qui, située « au-dessous de la ligne de flottaison du conscient » détermine au fond de nous, mais secrètement, nos actions et nos pensées, même quand nous nous imaginons que leur cours n'est dicté que par la raison.

La voie ouverte par Bergson fut sous certains rapports agrandie par Freud, Jung et l'Ecole de psychanalyse. En commençant par des investigations dirigées d'abord sur des êtres atteints de troubles mentaux, ils démontrèrent qu'une impression enfouie dans le subconscient, refoulée et souvent transformée à notre insu, est capable d'affecter toute notre vie consciente. L'importance attachée par certains disciples de cette école à un type particulier de complexe ou de refoulement — celui qui a une origine sexuelle — a conduit à une fausse interprétation de la portée réelle de leur œuvre.

Sa valeur réside dans son exploration et sa révélation du subconscient et dans sa démonstration méthodique de la façon dont on peut arriver à en obtenir la maîtrise.

L'Ecole de Nancy.

C'est ici que vient se placer la nouvelle Ecole française, l'Ecole de Nancy, dont les professeurs Coué et Baudouin sont les représentants les mieux connus. Leur œuvre transporte les recherches théoriques dans le champ de l'application pratique et ne réalise rien moins que la promesse d'une nouvelle base de santé mentale, physique et morale pour l'humanité.

L'instrument de cette conquête est l'autosuggestion. Que ceux qué ce mot peut effrayer chassent de leur esprit toute association avec le mesmérisme, l'hypnotisme et l'occultisme sous toutes ses formes. La suggestion comprise scientifiquement explique bien des prétendus miracles, mais il n'y a rien de surnaturel dans son action. C'est un pouvoir sur nous-mêmes que nous ne comprenons encore que fort peu. Il nous domine de cent façons que nous commençons seulement à apprendre; le but de l'Ecole de Nancy est le développement d'une technique basée sur des principes strictement scientifiques qui nous permettront de le diriger. Le docteur Charles Baudouin, qui a travaillé avec M. Coué à Nancy, a écrit récemment un ouvrage dont la traduction anglaise en est déjà à sa troisième édition et qui expose non seulement les idées fondamentales de la théorie de l'autosuggestion, mais aussi la méthode par laquelle elle peut être mise en pratique. Rien ne peut mieux le faire comprendre que ce passage de son chapitre de conclusion :

« La psychanalyse, l'intuitionnisme (considéré indépen-
« damment de toute métaphysique), et enfin la discipline
« de l'Ecole de Nancy, contribuent au même mouvement
« général. Ces trois doctrines nous font pénétrer dans le
« subconscient, dans les coulisses de notre être. Par là, elles
« élargissent les connaissances de nous-mêmes; et, puisque
« savoir c'est pouvoir, elles accroissent notre puissance
« intime. Elles répondent simultanément au désir de William
« James qui déplorait de voir que « nous ne vivions qu'à
« notre surface. »

Comment la Suggestion agit.

M. Baudouin débute par une analyse et une description très intéressantes de la suggestion elle-même et de son action; il continue en parlant de l'ignorance, qui confine presque au mauvais vouloir de s'instruire, avec laquelle la plupart d'entre nous considèrent son mécanisme. A remarquer qu'il traite là de la suggestion que nous nous faisons nous-mêmes, non des suggestions qui viennent des autres. L'autosuggestion agit spontanément dans la profondeur de notre être; elle opère quand l'esprit est au repos et ne fait aucun effort conscient. L'effort conscient provoque l'échec du résultat qu'il désire. Ce principe formulé dans ce qu'il nomme la Loi de l'Effort converti est une des découvertes les plus originales et les plus remarquables de M. Coué. « Quand une idée s'impose à l'esprit au point de se transformer en suggestion, tous les efforts conscients que fera le sujet pour détruire cette suggestion, non seulement ne produiront pas l'effet désiré, mais ils iront exactement à l'encontre des désirs conscients du sujet et ne tendront qu'à intensifier la suggestion... Quand quelqu'un est dans cet état d'esprit : « Je voudrais, mais je ne peux pas », il peut vouloir de toutes ses forces, plus il essaye « et moins il peut. » C'est par l'attention spontanée et non par l'attention volontaire que la suggestion agit : son action est continue. « Et tout ce qui occupe notre pensée tend à se réaliser d'une façon ou d'une autre. » C'est là le secret de la chance, la raison pour laquelle ceux qui croient à leur bonne étoile se voient rarement démentis par les faits; il en est de même de ceux qui ne s'attendent qu'à la mauvaise fortune. La fatalité existe, mais elle est au dedans de nous et non au dehors. « La faute, cher Brutus, n'est pas à notre étoile, mais à nous-mêmes. »

Ainsi en est-il de l'occasion.

Et tout ceci est vrai également de notre être physique. « Nous croyons que nous ne pouvons pas nous soulager sans avoir recours à un arsenal pharmaceutique; et tant que cette idée persistera en nous, aussi longtemps que nous resterons ignorants du pouvoir du cerveau sur le reste de l'organisme, tant que nous conserverons cette croyance, nous ne pourrons pas nous passer de cet arsenal. » C'est un fait positif que l'élément curatif de la bouteille de médicament

est notre foi en la guérison qu'elle doit nous procurer. Et ceci est une force que nous pourrions, si nous voulions, employer constamment et progressivement pour maintenir en santé notre corps et notre esprit.

Les cas cités par M. Baudouin sont vraiment remarquables : la technique qu'il décrit est simple, et pourtant elle bouleverse les théories admises. Il n'y a rien de magique en elle si ce n'est la magie du pouvoir de l'esprit sur la matière. Nous avons tous fait couramment les expériences suivantes : nous savons que l'arrivée de quelqu'un que nous désirons beaucoup voir ou que la lecture d'un livre très intéressant peut chasser la douleur, dissiper un mal de tête ou un mal de dents; nous savons aussi, par contre, qu'un gros ennui a pour effet d'augmenter notre fatigue. Cette vérité appliquée, mise au point, forme la base d'une méthode complète.

Elle mérite d'être étudiée très attentivement. Après tout, chacun de nous, quand il approche du milieu de la vie, donnerait tout au monde pour retenir sa jeunesse. Quel est, dans la jeunesse, notre bien le plus précieux? La santé et la vigueur, la force insouciante. Nous pourrions en conserver, sinon tout, du moins une grande partie, non en nous le souhaitant sous forme de désirs et de regrets, mais par l'emploi judicieux des ressources de notre subconscient.

The Review of Reviews.

(Traduit de l'anglais.)

IL DOMINIO DI SE STESSI

Préface de la traduction italienne de la maîtrise de soi-même

par le Dr N. GENTILE

En présentant aux Italiens ce petit livre d'or, synthèse modeste de l'œuvre grandisose d'un homme qui a déjà, par les faits, marqué une trace ineffaçable dans le champ de la Science et posé une nouvelle pierre milliaire dans la voie du progrès humain, je veux mettre les lecteurs en garde contre les dangers d'une lecture superficielle et trop rapide.

Ce petit ouvrage, dans l'extrême modestie de son exposé, doit être médité sans idées préconçues d'école ou de croyance,

et ensuite jugé. Il n'a rien de commun avec beaucoup d'autres publications, semblables en apparence, qui pleuvent sur nous, dans cette période d'après guerre, d'au delà des Alpes et d'outre-mer.

Le fait d'avoir mis en évidence :

1° Que la suggestion n'est pas l'*assujettissement* de la volonté d'une personne à la volonté d'une autre personne, mais qu'elle est essentiellement et uniquement la réalisation subconsciente de la *propre* pensée, c'est-à-dire l'excitation du réflexe physiologique idéo-moteur;

2° Que la volonté, rendue auto-consciente, ne doit avoir que la simple fonction d'impulsion directive dans les réalisations intra-individuelles, tandis que l'imagination et la pensée sont et doivent être les facteurs qui, consciemment ou à notre insu, font agir le réflexe réalisateur.

3° Que, par une technique philosophique très simple, sans occultisme et sans éléments de mystère, nous pouvons provoquer en nous-mêmes, uniquement par notre propre pensée, des réalisations bienfaisantes pour notre santé et notre caractère, et accomplir avec une surprenante facilité les fonctions de l'esprit;

— Et que M. Coué, qui ne porte aucun titre académique, a fait depuis bien des années de sa maison de Nancy un centre d'étude et de travail, confirmation expérimentale de telles conceptions, but de pèlerinage de médecins, de philosophes, d'éducateurs, de malades de corps et de malades d'esprit, ce sont des réalités qui s'imposent désormais aussi à l'attention de l'Italie après que l'Angleterre s'en est émue, suivant en cela l'exemple de la France.

Qu'on ne s'abandonne pas à un enthousiasme trop facile, qu'on n'aille pas trop loin dans l'engouement, mais que la défiance ne soit pas stérile, qu'on ne ferme pas les yeux pour ne pas voir ce qu'il faut voir.

Dans l'Histoire politique et sociale on dit que maintenant nous sommes à un tournant : peut-être les idées de M. Coué forment-elles un tournant dans l'histoire de la Pensée :

Qui pourra jamais, du reste, mesurer la portée de certaines acquisitions très modestes de la Science, quand elles sont cultivées avec la froide raison d'un esprit positif et avec la foi d'une âme d'apôtre?

Impr. Arts Graphiques, Nancy. *Le Gérant :* Ct MÜLLER